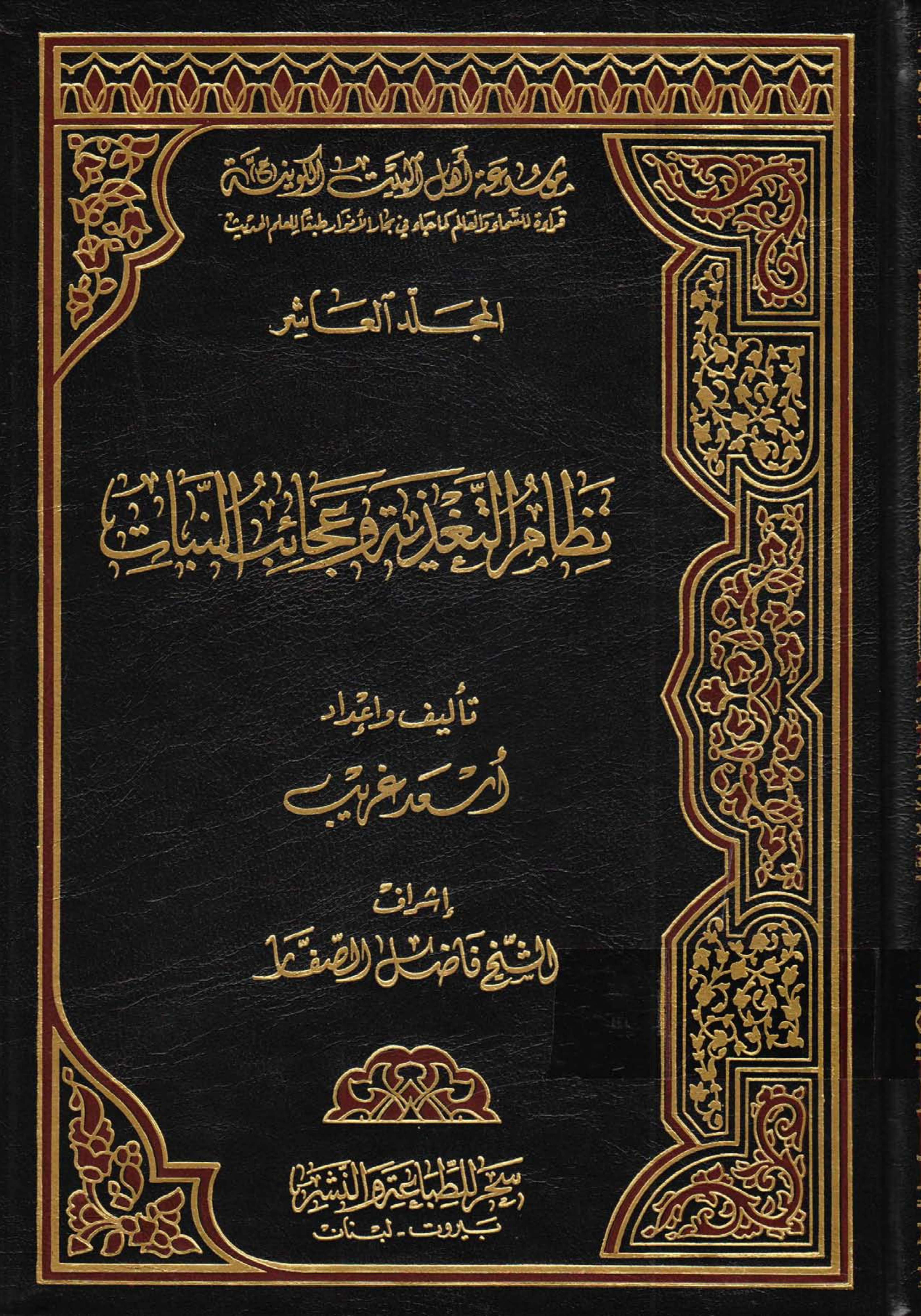

موسوعة أهل البيت (ع) الكونية
قراءة للسماء والعالم كما جاء في بحار الأنوار طبقاً للعلم الحديث
المجلد العاشر
نظام التغذية وعجائب النبات
تأليف وإعداد
أسعد غريب
إشراف
الشيخ فاضل الصفار
سحر للطباعة والنشر
بيروت - لبنان



موسوعة أهل البيت (ع) الكونية

قراءة للسماء والعالم كما جاء في بحار الأنوار طبقاً للعلم الحديث

المجلد العاشر

نظام التغذية وعجائب النبات

الطبعة الأولى

١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م

مراكز التوزيع

لبنان : مؤسسة الفكر الإسلامي

ص ب ٥٩٥٣ / ١٣ بيروت ـ لبنان

هاتف ٢٢٣٦٨٣ ٣ ٠٠٩٦١ ـ ٦٤٨٢٧٠ ٣ ٠٠٩٦١

Email:Alfikr@ayna.com

سوريا : مكتبة الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله وسلم

هاتف ٦٤١٧٩١٨ ١١ ٠٠٩٦٣ مقسم ١٠٩

إيران : مكتبة أهل البيت عليهم السلام

قم المقدسة ـ هاتف ٧٧٤٤٦٦٨

موسوعة أهل البيت (ع) الكونية

قراءة للسماء والعالم كما جاء في بحار الأنوار طبقاً للعلم الحديث

المجلد العاشر

نظام التغذية وعجائب النبات

تأليف وإعداد

أسعد غريب

إشراف

الشيخ فاضل الصفار

سحر للطباعة والنشر

بيروت - لبنان

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ﴿١﴾
ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ﴿٢﴾ ٱلرَّحۡمَٰنِ
ٱلرَّحِيمِ ﴿٣﴾ مَٰلِكِ يَوۡمِ ٱلدِّينِ ﴿٤﴾
إِيَّاكَ نَعۡبُدُ وَإِيَّاكَ نَسۡتَعِينُ ﴿٥﴾
ٱهۡدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلۡمُسۡتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَٰطَ
ٱلَّذِينَ أَنۡعَمۡتَ عَلَيۡهِمۡ غَيۡرِ ٱلۡمَغۡضُوبِ
عَلَيۡهِمۡ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ ﴿٧﴾

صَدَقَ ٱللَّهُ ٱلۡعَلِيُّ ٱلۡعَظِيمُ

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدّمة

الحمد لله رب العالمين خالق الإنسان في أحسن تقويم وزيّنه بما حباه من سابغ نعمه وأعطاه من وافر فضله أسأله بأسمائه الحسنى الهداية والرشاد والعفو والعافية والمغفرة والسعادة في الدارين وحسن العاقبة والختام إنه سميع مجيب والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين من الأولين والآخرين محمد ﷺ وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين.

أُوصي إلى الرسول الكريم بتعاليم جاءت في آيات قرآنية تضمن صلاح الناس وإصلاحهم في أجسامهم وعقولهم وأنفسهم كما أنه حدّث بأقوال تفسر ما جاء في الآيات الكريمة وما قام بأعمال متصلة بالصحة،فلقد أظهر الرسول الكريم ﷺ في أقواله فضل الصحة والعافية وكان في غزواته يعتني بالجرحى ويستصحب المرضات اللواتي كن يسمين بالآسيات والأواسي اللاتي يعملن في تضميد الجراح وجبر العظام والوقاية من النزف وغير ذلك من أعمال الإسعاف.

عني الإسلام بحفظ الصحة عناية فائقة ودعا إلى ممارسة ثقافة صحية عملية تهدف إلى تمتع الإنسان بالعافية في جميع مراحل حياته جسمياً ونفسياً.

ففي التغذية والغذاء دعا إلى الجمع بين الأغذية النباتية والحيوانية والمعدنية.

قال تعالى: ﴿*يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنّه لا يحب المسرفين*﴾ (١).

وفي الأحاديث الشريفة:

- ((**نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع**)).
- ((إن اللحم ينبت اللحم)).
- ((عليكم بالبقول /الخضار/)).
- ((عليكم بالفواكه في إقبالها، فإنّها مصحة للأبدان مطردةِ للأحزان)).
- ((سيد الأدام الملح)).

ولقد نوّه الرسول الكريم بالصلة بين الغذاء والطبع والخلق:

- ((من ترك اللّحم أربعين يوماً ساء خُلُقه ومن داوم على اللّحم أربعين يوماً قسا قلبه)).
- قال أمير المؤمنين عليه السلام: ((لا تجعلوا بطونكم مقبرة للحيوانات)).

وبين الإسلام ما للماء من أثر في استمرار الحياة بالآية الكريمة، قال تعالى: ﴿*وجعلنا من الماء كلّ شيء حي*﴾ (٢).

وعلّم الرسول سبيل السلامة في الشرب بقوله صلى الله عليه وآله: ((إذا شرب أحدكم، فليمصّ الماء مصاً، فإنه أروى وأمرأ وأبرد)).

- ((إذا شرب أحدكم، فلا يتنفس في القدح، ولكن ليبن الإناء عن فيه)).

وحذّر الإسلام من الإفراط في التغذية وعلّم قواعدها بالآية الكريمة ﴿*وكلوا واشربوا ولا تسرفوا*﴾ (٣).

وفي الأحاديث الشريفة:

---

(١) سورة الأعراف: ٣١.

(٢) سورة الأنبياء: ٣٠.

(٣) سورة الأعراف: ٣١.

- ((لا تشبعوا من الطعام ثم تأكلوا عليه، فإن ذلك أصل كلّ داء)).
- ((البُطنة أصل الداء، والحمية أصل كل دواء)).
- ((أصل كل داء البردة)).

وقال الحسن ﷺ: ((إنّ ابن آدم أسير الجوع، صريع الشبع)).

وقد علّمنا رسول الله ﷺ قيمة اللبن الغذائية، وبيّن كمال عناصره المغذّية، قال ﷺ: ((ليس شيء يجزي عن الطعام والشراب غير اللبن)).

وعرّف القرآن الكريم قيمة العسل الدوائية بشطر الآية الكريمة: ﴿فيه ((أي العسل)) *شفاء للناس*﴾ (1). وبالحديث الشريف: ((الشفاء في ثلاثة: شربة عسل، وشرطة محجم، وكيّة نار)).

وقد تبين حديثاً أنّ العسل يحسّن الجهاز الدوراني، والقلب بسكّره السهل التمثيل، فيشفيه من طلائع الانقباض، وعدم الانتظام، ويزيد في سعة العروق مما يساعد على انتظام الضغط الدموي، وأنّه يحسّن الكبد والدارة، ويشفي من بعض أمراض الجلد، وينفع من داء الأشعة، ويكافح الضعف على اختلاف أنواعه، ولقد فرض الإسلام الصيام لغايات عديدة ومن أهمها: الغاية الصحية باعتبار الصيام وسيلة الجسم الطبيعية في شفاء بعض الأمراض والوقاية منها، وبيّن أنّ الصوم لا تحصل الفائدة منه ما لم يكن أساسه الاعتدال في الطعام والشراب وأنّه يؤثر في النفس وأمراضها.

قال الصادق ﷺ: ((ليست الحمية أن تدع الشيء أصلاً لا تأكله، ولكن الحمية أن تأكل من الشيء وتُخفّف)) والرسول ﷺ كان يداوي نفسه ويأمر بذلك لمن أصابه مرض من أهله وأصحابه وكانت أغلب أدويته مفردة.

قال ﷺ: ((إن الله تعالى لم ينزل داء إلا أنزل له دواء. علمه من علمه وجهلَه من جهلَه، إلا السام وهو الموت)).

---

(1) سورة النحل: ٦٩.

قال صلى الله عليه وآله: ((تداووا فإن الله تعالى لم ينـزل داء إلا وقد أنزل له شفاء إلا السام والهدم)).

وقال أمير المؤمنين عليه السلام: ((من لم يحتمل مرارة الدواء دام ألمه)).

ولقد علّمنا النبي صلى الله عليه وآله: أن الداء نتيجة إهمال الإنسان العناية بصحته، وأن العناية بالصحة والتداوي من الأمراض واجب على الإنسان، لأن الله سبحانه وتعالى مسبّب الأسباب.

قال الصادق عليه السلام: إنَّ نبياً من الأنبياء مرض، فقال: لا أتداوى حتى يكون الذي أمرضني هو الذي يشفيني، فأوحى الله إليه: لا أشفيك حتى تتداوى، فإن الشفاء منّي.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: ((إذا كان الداء من السماء، فقد بطل هناك الدواء)).

فالإنسان السليم المعافى هو الأقدر على العطاء، قال رسول الله صلى الله عليه وآله: ((المؤمن القوي خير وأحَبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف وفيه كلٍّ خير)).

وقال صلى الله عليه وآله: ((من أدخل الفرحة على قلب أخيه المؤمن، فكأنما أدخل الفرحة على قلب رسول الله صلى الله عليه وآله وهل هناك فرحة تساوي فرحة العليل الذي يتوق أن يصبح صحيحاً؟)).

اللهم اجعلنا ممن يدخل الفرحة على قلب رسول الله صلى الله عليه وآله.

وبجهد متواضع تناولت في هذا البحث المسائل الغذائية والطبية في أحاديث أهل البيت عليهم السلام لبعض المأكولات ذات المنشأ النباتي: كالخضار والفواكه والحبوب، وذات المنشأ الحيواني: كالبيض واللبن واللحوم وغيرها التي وردت في المجلد /٦٣/ من موسوعة بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار للعلّامة الشيخ محمد باقر المجلسي رحمه الله موضحاً فيها تحليل مكوّناتها والقيمة الغذائية والاستخدامات الطبية لها كدواء في ضوء ما توصل

إليه العلم الحديث من خلال التجارب المخبرية الحديثة، مقارنة باستعمالاتها في الطب القديم مع المحافظة على الأحاديث الواردة عن الرسول ﷺ وآل بيته عليهم السلام في الجزء المذكور من البحار. مع نبذة تاريخية عن المواد المدروسة مدعمة بالصور والاسم الأجنبي والإرشادات والنصائح قدر المستطاع راجياً من الله العلي القدير أن يتقبل مني هذا الجهد المتواضع والله ولي التوفيق.

وقد جعلت هذا البحث في جزئين، هما الجزء العاشر والجزء الحادي عشر ضمن موسوعة أهل البيت عليهم السلام الكونيّة، وكل جزء منه يحوي العديد من الأبواب، وفي مختلف الموضوعات، عسى أن تعمّ الفائدة.

راجياً من الله العلي القدير أن يتقبّل منّي هذا الجهد المتواضع والله ولي التوفيق .

أبواب الغذاء الحيواني

باب البيض

البيض

les Deufs (the Eggs)

عرف الإنسان البيض من فجر التاريخ. والمعتقد أنّه تعلّم أكل البيض حين كان يعيش في أماكن منعزلة قليلة المواد الغذائية كالغابات والجزر القاحلة، فكان يضطر لأكل أي شيء يعثر عليه ليحفظ عليه حياته، وفي مقدمة ما كان يعثر عليه بيوض الطيور التي تأوي إلى هذه الأماكن، فراح يسطو عليها ويتخذها غذاءً له. ولما كان الدجاج من أكثر الطيور إلفةً بالإنسان فقد استساغ الإنسان بيضه واعتاد تناوله أكثر من بيوض الطيور الأخرى[١].

○ البيض في الطب الشعبي:

والطب الشعبي اعتمد أيضاً على البيض في علاج بعض العلل والأمراض. فالبيضة إذا غمرت في الخل حتى يطرى قشرها الكلسي، وبلعت تشفي المخمور من نشاف الحلق والدوخة وثقل الرأس، وإذا وضعت على «الداحوس» أو الورم أنضجته[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ٩٤.

(٢) قاموس الغذاء: ٩٦.

○ أنواع البيض وأشكاله:

للبيض أنواع وأشكال عديدة وكذلك أحجام مختلفة: هناك بيض ناعم الملمس، وهناك بيض خشن الملمس، وهناك بيض كروي، وبيض بشكل الكمثرى، وبيض صغير بحيث توضع الألوف منها على رأس دبوس، وبيض كبير كبيض النعامة وهي أكبر أنواع البيض، فقد تكفي البيضة الواحدة وجبة لأربعة أشخاص، وهناك بيض بلون أبيض ناصع، وبيض مرقط، وبيض ملون (أخضر وأصفر وبني)[١].

بالإسناد عن عبد الله بن الحسن، عن جدّه علي بن جعفر، عن أخيه موسى عليه السلام قال: سألته عن بيض أصابه رجل في أجمة لا يدري بيض ما هو، هل يصلح أكله؟. فقال: إذا اختلف رأساه فلا بأس وإن كان الرأسان سواء فلا يحلّ أكله[٢].

وروي عن سلمة بياع الجواري، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: سألته عن البيض أي شيء يحرم منه؟ قال: كل ما لم تعرف رأسه من إسته فلا تأكله[٣].

وعن الصادق عليه السلام قال: أما ما يجوز أكله من البيض، فكلّ ما اختلف طرفاه فحلال أكله، وما استوى طرفاه فحرام أكله[٤].

قال الإمام الرضا عليه السلام: يؤكل من البيض ما اختلف طرفاه[٥].

---

(١) قاموس الغذاء: ٩٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٥، عن قرب الإسناد: ١١٨.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٥، عن الخصال: ١٤٠.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٥، عن تحف العقول: ٣٣٨.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٧، عن فقه الرضا عليه السلام.

وروي عن زرارة قال: سألت أبا جعفر عليه السلام عن البيض في الآجام؟ فقال: ما استوى طرفاه فلا تأكل، وما اختلف طرفاه فكل[١].

وفي حديث عن جعفر بن محمد عليه السلام قال: ما كان من البيض مختلف الطرفين فحلال أكله، وما استوى طرفاه فهو من بيض ما لا يؤكل لحمه[٢].

روي عن رجل من أهل بيرما، قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فودّعته وخرجت حتى بلغت الأعوص[٣] ثمّ ذكرت حاجة لي، فرجعت إليه والبيت غاص بأهله، وكنت أردت أن أسأله عن بيوض ديوك الماء، فقال لي: يا تب يعني: البيض دعانا مينا يعني: ديوك الماء بنا حل يعني: لا تأكل[٤].

روي عن إسماعيل بن مهران، قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام أودّعه وكنت حاجّاً في تلك السنة، فخرجت، ثم ذكرت شيئاً أردت أن أسأله عنه، فرجعت إليه ومنزله غاص بالناس، وكان ما أسأله عنه بيض طير الماء، فقال لي من غير سؤال: الأصح أن لا تأكل بيض طير الماء[٥].

بالإسناد عن مسعدة بن صدقة، عن جعفر بن محمد عليه السلام قال: سئل عن بيض طير الماء؟ فقال: ما كان من بيض طير الماء مثل بيض الدجاج على خلقه إحدى رأسيه مفرطح، فكلّ وإلاّ فلا[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٨، عن مكارم الأخلاق: ١٨٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٨، عن دعائم الإسلام: ٢/ ١٢٣.

(٣) الأعوص في مينة المعاجز.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٦، عن بصائر الدرجات: ٣٣٤ واللفظ له، دلائل الإمامة: ١٣٧ والحديث فيه مختصر. وفيه: قال لي: ما حل بيني، أي لا تأكل فإنه لا يحل بالنبطية.

(٥) بحار الأنوار:٦٣ / ٤٧.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٣، عن قرب الإسناد: ٣٤.

قال في القاموس: فرطحه: عرّضه، ورأس فرطاح ومفرطح كمسرهد عريض، وفي بعض النسخ قبل قوله «عريض هكذا قال الجوهري، وهو سهو والصواب مفلطح باللام». انتهى[١].

ويظهر من الخبر أنّ الصواب ما قاله الجوهري، ولا خلاف بين الأصحاب في أن البيوض تابعة للحيوان في الحل والحرمة، ومع الاشتباه تؤكل ما اختلف طرفاه لا ما اتفق، وتدل عليه أخبار كثيرة. والمشهور أن بيض السمك المحلّل حلال والمحرّم حرام، ومع الاشتباه يؤكل ما كان خشناً لا ما كان أملس، وكثير من الأصحاب لم يقيدوا التفصيل بحال الاشتباه بل أطلقوا وابن إدريس أنكر ذلك[٢].

قال في السرائر: قد ذهب أصحابنا إلى أن بيض السمك ما كان منه خشناً فإنه يؤكل، ويجتنب الأملس والمنّاع ولا دليل على صحة هذا القول من كتاب ولا سنّة ولا إجماع ولا خلاف أنّ جميع ما في بطن السمك طاهر ولو كان ذلك صحيحاً لما حلّت الصحناة. انتهى[٣].

وقال المجلسي (قدس سره): لم أر رواية تدل على هذا الاعتبار، والظاهر أن إطباق أكثرهم عليه مستند إلى رواية، والتعويل عليه مشكل، فما علم أنه مأخوذ من سمك محلل فهو محلل، وما علم أنّه من مُحرّم فالظاهر تحريمه. وأما

---

(١) وقال شارح القاموس: قال شيخنا قد سقطت هذه العبارة من بعض النسخ وهو الصواب، فإنه يقال بالراء واللام كما في غير ديوان والراء تقارض اللام كما عرف في مصنفات الإبدال، وفي اللسان. وأنشد لابن أحمر البجلي يصف حية ذكرا.

خلقت لهازمه عزين ورأسه   كالقرص فرطح من طحين شعير.

قال ابن بري: فلطح باللام، قال: وكذلك أنشده الأمدي: أقول: راجع القاموس: ٢٤/١ لسان العرب فرطح وفلطح.

(٢) بحار الأنوار: ٤٤/٦٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٤، عن السرائر: ٣٦٩.

المشتبه فقد عرفت حكمه مطلقاً وأنَ ظاهر عموم الآيات والأخبار حلّه، فالظاهر هنا الحلَ أيضاً لا سيما إذا كان خشناً والأحوط اجتنابه مطلقاً.

قال الشيخ المفيد في المختلف: ويؤكل من بيض السمك ما كان خشناً ويجتنب منه الأملس والمنماع، وقال سلار: بيض السمك على ضربين: خشن وأملس، فالأول حلٌ والثاني حرام، وكذا قال ابن حمزة ثم ذكر كلام ابن إدريس، فقال: المعتمد الإباحة لعموم قوله تعالى: ﴿*أُحلّ لكم صيد البحر وطعامه*﴾ [1] ولم يبلغنا في الأحاديث المعوّل عليها ما ينافي هذا العموم، فوجب المصير إليه. انتهى.

وبينَ المجلسي (قدس سره) بقوله: الظاهر أن حكم الفاضلين بالإباحة في البيض المحلّل لا مطلقاً[2].

○ البيضة في رأي العلم:

والعلم يعرّف البيضة بأنها: مادة عضوية تحتوي على جرثومة الطير، وهي تتركب من غلاف جيري وغشاء داخله البياض وفي الوسط الصفار ومادة دسمة ومادة آزوتية.

لا تنتج البيضة مما تأكله الدجاجة في يومها أو أمسها بل مما أكلت منذ شهر مضى فبروتينات البيضة كانت في جمسها واستخدمت لإنتاج البيضة عندما لفظتها فقط واستبدلتها ببروتئين جديد. أما القشرة فتشكل من الكالسيوم الموجود في جزئيات أكلتها الدجاجة اليوم[3].

---

(١) سورة المائدة: ٩٦.

(٢) البحار: ٦٣/ ٤٤ ـ ٤٥.

(٣) قاموس الغذاء: ٩٧.

○ عناصر البيض:

يتراوح وزن بيضة الدجاجة بين ٥٥ ـ ٦٥ غرام وثقل بيضة النعامة نحو ١٢٠٠ـ ١٣٠٠ غرام ـ وفي البيضة ـ ذات الحجم المتوسط من ٨٠ ـ ١٠٠ حروري وذات الحجم الكبير من ١٠٠ ـ ١٢٠ حرورياً ويزن بياض البيضة (الآح) نحو /٣٠/ غرام والصفار (المح) نحو /١٥/ غرام ويتألف البياض من زلال (البومين) بنسبة ٧٠ ـ ٨٠ في المئة، وملح بنسبة ١٥ ـ ١٨ وماء بنسبة ٧٥ ـ ٨٠ في المئة. ويتألف الصفار من ١٥٪ زلال و٣٠٪ مواد دهنية و٥٪ فوسفور و١،٥ كالسيوم و٠،٨ حديد و٥ ماء وفيتامينات (أ ـ $ب_١$ ـ $ب_٢$) وفيه آثار ضئيلة من فيتامينات (د ـ ب ـ و) وبروتئين صفار البيض يحوي الفيتيلين والليستين وهما غنيان بالأنزيم اللازم للهضم والليستين أقل غنى بالفوسفور بينما الفيتيلين أكثر غنى بالكبريت. وإلى جانب هذه العناصر يحوي البيض: الكالسيوم والمنغنيز والبوتاسيوم والزنك والنحاس والصوديوم والسيليسيوم والكلور واليود والفلور بنسبة ضئيلة[1].

○ البيض غذاء كامل:

وعلى هذا يعتبر البيض غذاءً كاملاً لاحتوائه على البروتئين والدهن والفيتامينات والهرمونات والأملاح المعدنية وهيدرات الكربون، ولذا فإنَ تناول بيضتين في الصباح يكفيان لإعطاء الجسم حاجته من البروتئين والفيتامينات وهذا يعادل ما في ٣٥٠ غ من الحليب أو ٥٠ غراماً من اللحم ـ وبما

---

(١) قاموس الغذاء: ٩٧.

أنه فقير بهيدرات الكربون، فيؤخذ معه الخبز أو غذاء نشوي كالبطاطا أو الأرز، وكذلك كوب من عصير البرتقال لتأمين حاجة الجسم من فيتامين (ج).

والبيض أحسن الأغذية وأسرعها انهضاماً ـ إذا كان نيئاً أو مشويا قليلا ويعطى لذوي الصحة الطبيعية وبخاصة للأطفال فيحصنهم بمناعة ضد الكساح وفقر الدم ويمكن إعطاؤه للصغار من سن ٨ أو ١٠ أشهر.

ويعطى للكبار وبخاصة الناقهين، والمصابين بفقر الدم، والنساء الحاملات، وضعاف الذاكرة، والمصابين بانهيار الجهاز العصبي والقدرة الجنسية(١).

روي عن الأصبغ عن علي عليه السلام قال: إن نبياً من الأنبياء شكا إلى الله تعالى قلّة النسل في أمته، فأمره أن يأمرهم بأكل البيض، ففعلوا فكثر النسل فيهم(٢).

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: شكا نبي من الأنبياء إلى ربه قلّة الولد، فأمره بأكل البيض(٣).

وذكر عن أبي عبد الله عليه السلام قال: أن نبياً من الأنبياء شكا إلى الله قلّة النسل، فقال له: كل اللحم بالبيض(٤).

روي عن عمر بن أبي حسنة الجمّال، قال: شكوت إلى أبي الحسن عليه السلام قلّة الولد، فقال: استغفر الله وكل البيض بالبصل(٥).

وروي عن موسى بن بكر، قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: أكثروا من البيض فإنه يزيد في الولد(٦).

---

(١) قاموس الغذاء: ٩٨.

(٢) بحار الأنوار ٦٣ / ٤٦، عن المحاسن: ٤٨١.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) المصدر نفسه.

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: من عدم الولد فليأكل البيض وليكثر منه[١].

ـ وعن علي عليه السلام قال: إن نبياً من الأنبياء شكا إلى الله تعالى قلة النسل في أمته؟ فأمره الله عزَ وجل أن يأمرهم أن يأكلوا الخبز بالبيض[٢].

كما يعطى للمصابين بالسل والسكري، والنحفاء.

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ثلاثة يهزلن: إدمان أكل البيض، والسمك، والطلع. الخبر[٣].

روي عن يونس بن مرازم، قال: ذكر عند أبي عبد الله عليه السلام البيض، فقال: أما إنه خفيف يذهب بقرم اللحم[٤].

بيان: القرم محرَكة: شدّة شهوة اللحم.

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: محُ البيض خفيف، والبياض ثقيل[٥].

بيان: المحَ في أكثر النسخ بالحاء المهملة وفي بعضها بالخاء المعجمة وكأنَه تصحيف، أو على الاستعارة تشبيهاً لصفرة البيض بمخ العظم، قال في القاموس، في المهملة: المح، بالضم خالص كل شيء، وصفرة البيض كالمحة أو ما في البيض كله، وقال في المعجمة: المخَ بالضم نقي العظم والدماغ وخالص كل شيء.

روي عن حمران بن أعين، قال: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: إن أناساَ يزعمون أن صفرة البيض أخفَ من البياض، فقال عليه السلام: إلى ما يذهبون في

---

(١) بحار الأنوار: ٤٦/٦٣، عن المحاسن: ٤٨١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٨، عن مكارم الأخلاق: ١٨٦.

(٣) بحار الأنوار:٦٣ / ٤٥، عن الخصال: ١٥٥.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٦، عن المحاسن: ٤٨١.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٧ عن المحاسن: ٤٨١.

ذلك؟ فقلت: يزعمون أن الريش من البياض، وأن العظم والعصب من الصفرة، فقال أبو عبد الله عليه السلام: فالريش أخفها[١].

بيان: يمكن أن يكون الغرض في هذا الخبر بيان جهلهم بالعلّة وإن كان أصل الحكم حقاً، أو يكون الخبر محمولاً على التقيه وحاصل كلامه عليه السلام أن تعليلهم يعطي نقيض مدّعاهم، لأن الريش أخف أجزاء الطير، فالخفيف يحصل من الخفيف، فالبياض أخف.

وجاء عن علي بن محمّد بن أشيم، قال: شكوت إلى الرضا عليه السلام قلّة استمرائي الطعام، قال: كل محّ البيض، قال: ففعلت، فانتفعت به[٢].

ويمنع البيض عن ذوي الضغط العالي، والذين لديهم كمية الكولسترول كبيرة ـ ويكتفى لهؤلاء بيضتين في الأسبوع ـ كما يمنع عن المصابين بأمراض الكبد والمرارة، وعن الذين يتحسّسون بأكل البيض، والذين يسبّب لهم اضطرابات في الكبد والأمعاء[٣].

○ البياض ضد الجراثيم:

يحوي بياض البيض مادة مضادة للجراثيم تسمى «ليزوتسيم» اكتشفها الطبيب العالم «لياشينكوف» ووصفها «فيلمنغ» مكتشف البنسلين، وهي توجد في اللعاب والدمع والطحال والكبد وتحضّر هذه المادة من بياض البيض، ولها أثر فعال في أمراض العين والحلق والأنف والأذن وهي تحفظ الحليب وبيض السمك من الفساد[٤].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٧، عن المحاسن: ٤٨٢.

(٢) بحار الأنوار : ٦٣ / ٤٨، عن مكارم الأخلاق: ١٨٦.

(٣) قاموس الغذاء: ٩٨.

(٤) قاموس الغذاء: ٩٨.

○ غذاء من الخارج:

وكما يغذّي البيض الجسم من الداخل فهو يغذّيه من الخارج، وفيما يلي ثلاث وصفات لصنع قناع الجمال وتجديد شباب الجلد:

١ـ لأجل الجلد الدهني: يخفق بياض بيضة مع الثلج الصنعي، ويضاف إليه عصير نصف ليمونة أو كمية من عصير الفريز، وبعد مزجها جيداً يغطى بها الوجه وتترك حتى تجف في ربع ساعة ثم يغسل بماء بارد.

٢ـ لأجل الجلد الناشف: يخفق صفار بيضة طازجة بملعقة كبيرة من زيت الكافور ويمدّد المزيج على الوجه بنسبة متعادلة في جميع الأجزاء، وبعد نشافه يغسل بالماء الحار.

٣ـ لأجل الجلد الطبيعي: يخفق صفار بيضة بملعقة كبيرة من كريم جيد، أو معجون ممتاز ويدهن به الوجه والعنق، وبعد ساعة يزال بالماء الفاتر(١).

○ معرفة البيض الطازج:

البيض الطازج هو البيض المطلوب للغذاء والبيضة الطازجة تعرف من ثقلها باليد، كما تعرف عند خضها، فالطازجة تكون ممتلئة، ولا يسمع صوت خض لها وتكون قشرتها لامعة.

وهناك طريقة أخرى لمعرفة البيض الطازج هي: أن تغطس البيضة في ماء أذيب فيه /١٠/ في المئة من وزنه من الملح البحري، فالبيضة الطازجة تهبط إلى العمق، والقديمة تطفو على سطح الماء، ومتوسطة القدم تعوم في وسط الماء.

---

(١) قاموس الغذاء: ٩٩.

وطريقة ثالثة ـ طريقة الزوايا ـ وهي أن البيضة الطازجة إذا طرحت في الماء تأخذ وضعاً أفقياً في قعر الإناء، فالبيضة التي عمرها بين ٣ ـ ٥ أيام تكون زاوية ٢٠ درجة مع قعر الإناء. وذات الثمانية أيام تكون زاوية ٤٥ درجة. وذات الأربعة عشر يوماً تكون زاوية ٦٠ درجة. وذات العشرين يوماً تكون زاوية ٧٥ درجة. وذات الثلاثين يوماً تأخذ وضعاً عمودياً يتجه من رأسها الرفيع إلى أسفل، وإذا كانت أقدم من ذلك، فإنّها تعوم على سطح الماء[١].

○ كيف يحفظ البيض؟

يحفظ البيض بوضعه في البرّاد «الثلاجة» وكان يحفظ في الماضي بدهنه بالورنيش أو زيت الكتان أو البرافين أو سلكات الصودا أو بغمره بماء فيه ملح أو جير (كلس) أو بوضعه صفوفاً في برميل يغرس برماد أو نشارة الخشب أو رمل دقيق أو نخالة، أو جبصين أو فحم مسحوق، ويخلّل بين البيض.

ـ الحرارة تفسد البيض، فيجب وضعه في مكان رطب ولا ينظّف بالغسل بل بفوطة مبللة أو فرشاة[٢].

○ تعليمات لإستعمال البيض:

ـ البيض غير الناضج تماماً (نيمبرشت)[٣] هو أسهل هضماً من المسلوق، والمسلوق أسهل هضماً من المقلي.

---

(١) قاموس الغذاء: ٩٩.

(٢) قاموس الغذاء: ١٠٠.

(٣) أصلها فارسي (نيم) نصف، (برشت) ناضج.

ـ البيض المسلوق يغلى بالماء المملح مدة دقيقتين ثم يرفع عن الماء ويغطى لمدة دقيقتين، أو يغطس البيض في الماء المغلي ويغطى الوعاء، ثم يرفع عن النار ويترك في الماء لمدة خمس دقائق.

ـ إذا أردت البيض قاسياً فاتركه على النار يغلي مدة ٥ أو ٦ أو ٨ أو ١٢ دقيقة ويكون الماء مملحاً ويغطس بعد ذلك في ماء بارد مدة ١٠ ـ ١٥ دقيقة.

ـ إضافة بعض نقط من عصير الليمون إلى البيض تذهب برائحته الكريهة.

ـ صفار البيض شديد الامتصاص للروائح ـ كالدهن ـ فإذا حفظ البيض في مكان فيه رائحة امتصها وفسد طعمه.

ـ اختلاط الصفار بالبياض لا يدل على فساد البيضة ولا يضر أكلها.

ـ وجود بقعة دم صغيرة في البياض لا يضر. أما إذا تعددت البقع، فالأحسن الاستغناء عن البيضة.

ـ إذا كانت النفس تعاف البيض النيء، فالأفضل العدول عنه إلى المسلوق قليلاً.

ـ يستحسن ألا يؤكل البيض قبل أو بعد تناول اللحم والسمك.

ـ يحفظ البيض في الثلاجة في درجة منخفضة، وعند إخراجه يترك لترتفع حرارته قبل استعماله.

ـ إذا بقي شيء من البياض يحفظ في إناء مغطًى يوضع في الثلاجة، أما الصفار فيغطَى بماء بارد ويوضع في الثلاجة.

ـ يطبخ البيض في كل استعمالاته في حرارة منخفضة ويؤكل حالاً، لأنه إذا برد يتصلب.

ـ قبل سلق البيض يترك ليدفأ ـ إذا كان في الثلاجة ـ ويحرّك أثناء السلق عدة مرات، وحين ينضج يغمر بماء بارد حالاً.

ـ يسلق البيض بقشره بوضعه في ماء بارد يرفع على النار، فاللين يكفي غليه مدة دقيقتين، والمتوسط خمس دقائق والجامد ١٥ دقيقة.

أو يغلى الماء لوحده ثم يوضع البيض وتخفّف النار.

ـ لسلق البيض ـ بلا قشر ـ يغلى الماء والملح ثم تخفّف النار ويصب البيض الواحدة تلو الأخرى، وتغطى المقلاة حتى ينضج، ويرفع من الماء ويصفّى.

(ويمكن سلق البيض ـ بلا قشر ـ بالحليب ويقدم البيض على قطعة من الخبز المحمص والمدهون بالزبدة)[١].

○ استهلاك العالم للبيض:

يزداد استهلاك البيض في العالم عاماً بعد عام ـ بسبب قيمته الغذائية ـ وقد قدرت بعض الإحصاءات أن متوسط ما يستهلك الفرد سنوياً من البيض في الولايات المتحدة الأمريكية ٤٠٠ بيضة، وفي كندا ٢٧٢، وفي بلجيكا ٢٠٧، وفي انكلترة ٢٠٣، وفي فرنسا ١٥٠، وفي بلدان الشرق الأوسط أقل من فرنسة، وفي الشرق الأقصى أقل بكثير بسبب فقر أهله[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٠٠.

(٢) قاموس الغذاء: ١٠١.



(الشكل ١) البيض

بابـ اللّحم

اللّحم

la vainde (The meat)

نسيج عضلي مؤلف من مادة حمراء رخوة في الحيوانات التي تؤكل من البر والبحر والهواء كالغنم والسمك والطير.

اسم جنسه في اللغة العربية «اللّحم» و«اللّحم» وجمعه: ألْحُم، لُحوم، لحام ولُحْمَان.

واللّحمة: الطائفة، والقطعة من اللّحم. واللحّام: الذي يبيع اللّحم.

ولحم الثمر: لبّه. وورد اللّحم في القرآن الكريم كناية عن الغيبة، ففي آية: ﴿أيحبُّ أحدكم أن يأكل لحمَ أخيه ميتاً﴾ [١] معناه يغتابه.وفي الحديث النبوي: «إن الله يبغض البيت اللّحم وأهله» أي البيت الذي يُغتاب فيه الناس[٢].

جاء عن الإمام جعفر بن محمد عليه السلام، أنّه قال: إنّ الله تبارك وتعالى ليبغض البيت اللّحم واللّحم السمين، فقال له بعض أصحابه: يا بن رسول الله صلى الله عليه وآله إنّا لنحبُّ اللّحم ولا تخلو بيوتنا منه فكيف ذلك؟ فقال: ليس حيث

---

(١) سورة الحجرات: ١٢.

(٢) قاموس الغذاء: ٦١٨.

تذهب، إنّما البيت اللّحم البيت الذي تؤكل فيه لحوم الناس بالغيبة، وأما اللّحم السمين فهو المتجبّر، المتكبّر، المختال في مشيته[١].

توضيح: في النهاية: «إنّ الله تعالى ليبغض أهل البيت اللّحمين» وفي رواية «البيت اللّحم وأهله» قيل: هم الذي يكثرون أكل لحوم الناس بالغيبة، وقيل: هم الذين يكثرون أكل اللحوم ويدمنونه وهو أشبه، ومنه قول عمر: اتقوا هذه المجازر[٢] فإنّ لها ضراوة كضراوة الخمر، وقوله الآخر: إن للّحم ضراوة كضراوة الخمر. يقال: رجل لحم ولاحم ومُلحم ولحيم، فاللّحم: الذي يكثر أكله، والملحم: الذي يكثر عنده اللّحم أو يطعمه. واللاحم: الذي يكون عنده لحم، واللّحيم: الكثير لحم الجسد. انتهى.

وقال الشيخ المجلسي (قدس سره): يلوح ممّا ذكرنا أنّ أحاديث ذمّ اللّحم محمولة على التقيّة، والتعبير عن المتكبّر المختال باللّحم السمين على الاستعارة، لأنّ المختال ينفخ في نفسه وأنفه كأنّه يتسمّن[٣].

بإسناده عن مسمع البصريّ، عن أبي عبد الله عليه السلام أن رجلاً قال له: إنّ من قبلنا يروون: «أن الله يبغض البيت اللّحم». قال: صدقوا وليس حيث ذهبوا، إنّ الله يبغض البيت الذي يؤكل فيه لحوم الناس[٤].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٧، عن عيون الأخبار: ١/ ٣١٤، ومثله في معاني الأخبار: ٣٨٨ .

(٢) المجازر: جمع مجزر بكسر الزاي موضع جزرها، قال الأصمعي في معنى الحديث: يعنى ندى القوم لأن الجزور إنما تنحر عند جمع الناس، قاله الجوهري وقال ابن الأثير: نهى عن أماكن الذبح لأنّ ألفها ومداومة النظر إليها ومشاهدة ذبح الحيوانات مما يقسي القلب ويذهب الرحمة منه. وقيل إنّما نهاهم عنها لأنه كره لهم إدمان أكل اللحوم وجعل لها ضراوة كضراوة الخمر أي عادة كعادتها. لأن من اعتاد أكل اللحوم أسرف في النفقة. قاله في اللسان.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٥٧، باب فضل اللّحم والشحم.

(٤) بحار الأنوار ٦٣ / ٦٠، عن المحاسن: ٤٦٠.

وروي عن أديم بيّاع الهرويّ، قال: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: بلغنا أنّ رسول الله صلى الله عليه وآله كان يقول: إنّ الله يبغض البيت اللّحم. قال: إنّما ذلك البيت الذي يؤكل فيه لحوم الناس، وقد كان رسول الله صلى الله عليه وآله لحماً يحب اللّحم، وقد جاءت امرأة إلى رسول الله صلى الله عليه وآله تسأله عن شيء، وعائشة عنده فلما انصرفت وكانت قصيرة، قالت عائشة: بيدها تحكي قصرها، فقال لها رسول الله صلى الله عليه وآله: تخلّلي! قالت: يا رسول الله وهل أكلت شيئاً؟! قال صلى الله عليه وآله: تخلّلي! ففعلت، فألقت مضغة عن فيها[1].

بيان: كأنه بإعجازه صلى الله عليه وآله حدثت مضغة اللّحم بين أسنانها لتعلم أن الغيبة بمنزلة أكل لحوم الناس، وروى الزّمخشريّ في الفائق، عن سفيان الثوريّ، أنّه سئل عن اللّحمين، أهم الذين يكثرون أكل اللّحم؟ فقال: هم الذين يكثرون أكل لحوم الناس. وفي القاموس: اللّحم، ككتف: الكثير لحم الجسد، كاللحيم. والأكول للّحم: القرم إليه، والبيت الذي يغتاب فيه الناس كثيراً، وبه فسّر «إنّ الله يبغض البيت اللّحم» وباز لاحم ولَحم: يأكل اللّحم أو يشتهيه.

وروي عن عبد الأعلى مولى آل سام، قال: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: إنا نروى عندنا عن رسول الله صلى الله عليه وآله أنّه قال: إنّ الله يبغض البيت اللّحم، فقال: كذبوا، إنّما قال رسول الله صلى الله عليه وآله: البيت اللّحم الذي يغتابون فيه الناس ويأكلون لحومهم، وقد كان أبي لحماً، ولقد مات يوم مات وفي كُمّ أمّ ولده ثلاثون درهماً للّحم[2].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان علي عليه السلام يكره إدمان اللّحم، ويقول: إن له ضراوة كضراوة الخمر[3].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦١، عن المحاسن: ٤٦١.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٠، عن المحاسن: ٤٦٩.

تبيين: قال في النهاية: ضرى بالشيء، يضري ضرياً وضراية، فهو ضار إذا اعتاده، ومنه حديث عمر: إن للّحم ضراوة كضراوة الخمر، أي أن له عادة ينزع إليها كعادة الخمر، وقال الأزهري: أراد أنّ له عادة طلاّبه لأكله كعادة الخمر مع شاربها، ومن اعتاد الخمر وشربها، أسرف في النفقة ولم يتركها، وكذلك من اعتاد اللّحم لم يكد يصبر عنه، فدخل في دأب المسرف في النفقة. انتهى.

وقول الكرماني: أي عادة نزّاعة إلى الخمر يفعل كفعلها.

وأكد الشيخ المجلسي (قدس سره) كأن هذه الأخبار محمولة على التقية، لأنها موافقة لأخبار المخالفين وطريقة صوفيتهم، وقال الشهيد قدّس سرّه في الدروس: روي كراهة إدمان اللّحم، وأن له ضراوة كضراوة الخمر، وكراهة تركه أربعين يوماً. وأنه يستحب في كلّ ثلاثة أيام. ولو دام عليه أسبوعين ونحوها لعلّة وفي الصوم فلا بأس. ويكره أكله في اليوم مرّتين.

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام عن أبيه عليه السلام قال: سمّت اليهودية رسول الله صلى الله عليه وآله في ذراع، وكان النبي صلى الله عليه وآله يحب الذراع والكتف، ويكره الورك لقربها من المبال[1].

○ تاريخ اللَّحم مع الإنسان:

قيل قديماً عن الإنسان: إنّه آكل كلّ شيء، أي إنّ تركيبه يدلّ على أنّه معدّ ليأكل لحم الحيوان والخضراوات والفواكه.

وفي الواقع: إذا نظرنا إلى مجموعة أسنان الإنسان نجد تركيبها صالحاً لأكل النباتات وبخاصة الثمار ـ مثل القردة ـ من أنواع الغوريلا والشمبانزي والأورانغ أوتان، التي يقرّب جهاز أسنانها كثيراً من جهاز أسنان الإنسان!.

---

(١) بحار الأنوار:٦٣ / ٧١، عن المحاسن: ٤٧١.

والإنسان هو الحيوان الوحيد ـ من الثدييات ـ التي انتشرت على سطح الكرة الأرضية خارج المناطق القطبية منذ آخر العصر الثالث إلى بدء العصر الرابع حين كانت المناطق القطبية تمتد والنبات يختفي تقريباً، واستمر الحال على هذا وبدأ الإنسان بأكل اللّحم مضطراً، أكله أولاً نيّئاً ثم مشوياً على مواقد بدائية. وفي هذا حصل على أعظم اكتشاف هو «النار» التي حفظت وجوده وعلى عادة أكل اللّحم الذي أصبح مرادفاً لكلمة «القوت» الذي قدم له فيما بعد الغذاء الجوهري الذي هو رمز قيمة الحياة. وهكذا كثر استهلاك اللّحم، حتى أصبح علامة الغنى الاقتصادي في كل بلد تتمتع به من بلدان العالم، كما كان القاعدة الأساسية للغذاء البشري[١].

○ اللَّحم عند العرب:

عرف العرب اللّحم ـ منذ القديم ـ كما عرفه غيرهم من الشعوب القديمة واتخذوه مادة أساسية لغذائهم وقد ورد ذكره في الأدبيات والآثار والمصادر الكتابية، وحفل بذكره الشعر الجاهلي، وردد القرآن ذكره في ثماني سور، وفي عدة أحاديث نبوية جاء ذكر اللّحم[٢].

عن الإمام الباقر عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: سيّد طعام الدنيا والآخرة: اللّحم. وسيّد شراب الدنيا والآخرة: الماء[٣].

عن الإمام الرضا عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: سيّد طعام الدنيا والآخرة اللّحم، وسيّد شراب الدنيا والآخرة الماء، وأنا سيّد ولد آدم ولا فخر[٤].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦١٨.

(٢) قاموس الغذاء: ٦١٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٦، عن قرب الإسناد: ٦٩.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٨، عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٥.

قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: سيد طعام أهل الدنيا والآخرة اللّحم ثم الأرز[١].

وجاء عن علي عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: اللّحم سيّد الطعام في الدنيا والآخرة[٢].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: سيّد إدام الجنة اللّحم[٣].

وروي عن عبد الله بن سنان، قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن سيّد الإدام في الدنيا والآخرة؟ فقال: اللّحم، أما تسمع قول الله تعالى: ﴿*ولحم طير ممّا يشتهون*﴾[٤][٥].

توضيح: الاستشهاد بالآية من جهة أنه تعالى خصّ من بين سائر الإدام اللّحم بالذكر، فهو سيد إدام الآخرة وأمّا الفاكهة وإن ذكرها فهي لا تعد من الإدام عرفاً أو الغرض بيان كونه سيداً بالنظر إلى غير الفاكهة، والأوّل أظهر.

وجاء عن علي عليه السلام قال: اللّحم سيد الطعام في الدنيا والآخرة[٦].

عن إبراهيم السمّان، قال: من تمام الإسلام: حب لحم الجزور[٧].

بيان: الجزور، بفتح الجيم وضم الزاي: هو الإبل العربي الذي يذبح يقع على الذكر والأنثى والجمع: جزر.

قال صلى الله عليه وآله: سيّد إدامكم اللّحم[٨].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٨، عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٠، عن المحاسن: ٤٥٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٠، عن المحاسن: ٤٦٠.

(٤) سورة الواقعة: ٢١.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٥، عن مكارم الأخلاق: ١٨٢ ـ ١٨٥.

(٧) المصدر نفسه.

(٨) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٦، عن الشهاب.

عن رسول الله ﷺ أنّه قال: سيّد الطعام في الدنيا والآخرة: اللّحم، وسيّد الشراب في الدنيا والآخرة: الماء. وعليكم باللّحم، فإنّه ينبت اللّحم، ومن ترك أكل اللّحم أربعين يوماً ساء خلقه. وعن النبي ﷺ أنّه قال: ((خير الإدام في الدنيا والآخرة: اللّحم))(١).

ويروى عن الإمام علي عليه السلام قوله: كلوا اللّحم، فإنّه يصفّي اللون ويخمص البطن ويحسّن الخُلُقَ. وتحدّث الأطباء العرب وعلماء الغذاء والنبات والحيوان منهم مطولاً عن أقسام اللّحم وعن أنواعه وعن خصائص لحم كل حيوان ـ بري أو بحري أو هوائي ـ وعن فوائده وأضراره ومما قالوه إجمالاً:

ـ اللّحم طعام جيد الإغذاء، يتولد منه دم متين، صحيح، كثيف، وهو من الأغذية للأقوياء والأصحاء، ومن يكدّ ويتعب، ولا يتحمل إدمانه غيرهم، لأنّه يسرع بالامتلاء ويختلف بحسب اختلاف أجناسه ومواضعه وأعضائه(٢).

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: إذا ضعف المسلم فليأكل اللّحم واللبن فإن الله عزّ وجلّ جعل القوة فيهما(٣).

بإسناده عن عبد الله بن بكير، قال: أمر أبو عبد الله عليه السلام بلحم فبرد له، ثمّ أتي به، فقال: الحمد لله الذي جعلني أشتهيه، ثم قال: النعمة في العافية أفضل من النعمة على القدرة(٤).

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله ﷺ: من أتى عليه أربعون يوماً ولم يأكل اللّحم، فليستقرض على الله وليأكله(٥).

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٦، عن دعائم الإسلام: ٢/١٠٩/ح٣٥٤.

(٢) قاموس الغذاء: ٦١٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٦، عن الخصال: ٢ / ٦١٧.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٩، عن المحاسن: ٤٠٦/ ح١١٢.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٥، عن المحاسن: ٤٦٤/ ح٤٢٧.

بيان: «على الله» أي متوكّلاً عليه، أو حال كون أدائه لازماً عليه.

فلحوم الحيوانات البرية أيبس من الأهلية، ولحوم الجبلية أيبس من البرية، ولحوم البرية أرطب وأكثر غذاءً وأبطأ نزولاً وأحسنها من النوعين الصغير.

- وأحسن أعضاء الحيوانات للأكل: الكثيرة الحركة، القليلة اللّحم والشحم كالأكارع (المقادم) وإن كانت أقل غذاء. والمنضج في الطبخ بالأبازير الحارّة والخل والسعتر أسرع انهضاماً وأقل فضولاً، وغير المنضجة بالضد[1].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: لحوم البقر داء، وألبانها دواء، وأسمانها شفاء[2].

كان النبي صلى الله عليه وآله يأكل الثريد بالقرع واللّحم وكان يحب القرع ويقول: إنّها شجرة أخي يونس وكان صلى الله عليه وآله يعجبه الدبّا ويلتقطه من الصفحة. وكان صلى الله عليه وآله يأكل الدجاج، ولحم الوحش، ولحم الطير الذي يصاد، وكان لا يبتاعه ولا يصيده ويحب أن يصاد له ويؤتى به مصنوعاً، فيأكله أو غير مصنوع، فيصنع له، فيأكله.

وكان إذا أكل اللَحم لم يطأطئ رأسه إليه، ويرفعه إلى فيه، ثم ينتهشه انتهاشاً وكان يحب من الشاة الذراع والكتف[3].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: اللّحم باللّبن مرق الأنبياء[4].

وعن أبي عبد الله، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: شكا نبي قبلي إلى الله ضعفاً في بدنه، فأوحى الله تعالى إليه أن اطبخ اللّحم واللبن، فإني قد جعلت البركة والقوة فيهما[5].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٢٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٦، عن الخصال: ٢ / ٦٣٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٣، عن مكارم الأخلاق: ٣٠ - ٣١.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٨، عن المحاسن: ٤٦٦/ ح٤٣٨.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٨، عن المحاسن: ٤٦٧/ ح٤٣٩.

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: شكا نبي من الأنبياء إلى الله الضعف فأوحى الله إليه: كل اللّحم باللبن.

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: شكا نبي من الأنبياء إلى الله الضعف، فقال له: اطبخ اللّحم باللبن. وقال: إنهما يشدّان الجسم، قلت: هي المقيرة؟! قال: لا، ولكن اللّحم باللّبن الحليب[1].

- بيان: في القاموس: مَضَرَ اللبن أو النبيذ مَضراً، ويحرّك: ومضوراً (كنصر وفرح وكرم): حمض وابيض وهو مضير ومضر والمضيرة: مريقة، تطبخ باللبن المضير وربما خلط بالحليب.

وفي بحر الجواهر: مضر من باب نصر، ومضير: سخت ترش. والمضيرة: طبيخة تطبخ باللبن الماضر. فارسيّها دوغ با، وفي القاموس: الحليب: اللبن المحلوب، أو الحليب ما لم يتغير طعمه.

وروي عن الأصبغ، عن علي عليه السلام قال: إن نبياً من الأنبياء شكا إلى الله الضعف في أمته، فأمرهم أن يأكلوا اللّحم باللبن، ففعلوا فاستبانت القوّة في أنفسهم[2].

ونقل عن بعض أصحابنا، قال: كتب إليه عليه السلام رجل يشكو ضعفه، فكتب عليه السلام: كل اللّحم باللبن[3].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: إذا ضعف المسلم، فليأكل اللّحم واللبن[4].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٨، عن المحاسن ٤٦٧/ ح٤٤١.
(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٨، عن المحاسن ٤٦٧/ ح٤٤٢.
(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٨، عن المحاسن: ٤٦٧/ ح٤٤٣.
(٤) المصدر نفسه: ٤٦٧/ ح٤٤٤.

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: من أصابه ضعف في قلبه أو بدنه، فليأكل لحم الضأن باللبن[١].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: اللّحم باللبن مرق الأنبياء[٢].

وروي عن زياد بن أبي الحلال، قال: تعشّيت مع أبي عبد الله عليه السلام بلحم ملبَن، فقال: هذا مرق الأنبياء[٣].

رأى رسول الله صلى الله عليه وآله رجلاً سميناً، فقال: ما تأكل؟! فقال: ليس بأرضي حبٌّ وإنما آكل اللّحم واللّبن. فقال صلى الله عليه وآله: جمعت بين اللّحمين[٤].

قال جعفر بن محمّد عليه السلام: شكا نبي من الأنبياء، الضعف إلى ربه، فأوحى الله إليه: اطبخ اللّحم في اللّبن فكلْهما، فإني جعلت البركة فيهما. ففعل، فردّ الله إليه قوّته[٥].

وأغلظ اللحوم وأكثرها غذاء أوفق لأصحاب التعب والرياضة القوية. واللّحم المشحم رديء الغذاء، والسمين يلين الطبع وينهضم بسرعة. وأجود اللحوم المتوسط بين السمن والهزال، وأكل اللحوم البائتة من مواد الإسقام، ولحوم الطير أيبس من لحم ذوات الأربع.

ـ وأفضل اللّحم عائذه بالعظم، والأيمن أخفّ وأجود من الأيسر، والمقدّم أفضل من المؤخر، وكل ما علا كان أخف وأجود مما سفل. ولحم العنق جيد لذيذ سريع الهضم، خفيف. ولحم الذراع أخف اللّحم وألطفه وأبعده عن

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٩، عن المحاسن: ٤٦٨/ ح٤٤٦.

(٢) المصدر نفسه: ٤٦٨/ ح٤٤٧.

(٣) المصدر نفسه: ٤٦٨/ ح٤٤٨.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٥، عن دعوات الراوندي: ١٥٣/ ح٤١٨.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٦، عن دعائم الإسلام: ٢/ ١١٠/ ذح٣٥٥.

الأذى وأسرعه انهضاماً. ولحم الظهر كثير الغذاء يولّد دماً محموداً، وكان لحم الذراع يعجب الرسول صلى الله عليه وآله.

وروي عن الظهر قول الصادق عليه السلام: «أطيب اللّحم لحم الظهر»[(١)].

وعن علي عليه السلام قال: اللّحم سيّد الطعام في الدنيا والآخرة[(٢)].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل اللّحم[(٣)].

وعن أبي جعفر عليه السلام قال: سيّد الطعام اللّحم[(٤)].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله لحماً يحبُّ اللّحم[(٥)].

وعن أبي عبد الله عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إنّا معشر قريش قوم لحميّون[(٦)].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: نظر رسول الله صلى الله عليه وآله إلى لحم البريرة، فقال: ما يمنعكم من هذا اللّحم أن تصنعوه؟ وقد كان رسول الله صلى الله عليه وآله لحماً[(٧)].

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ما ترك أبي إلاّ سبعون درهماً حبسها للّحم. إنّه كان لا يصبر عن اللّحم[(٨)].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: ترك أبو جعفر عليه السلام ثلاثين درهماً للّحم، وكان رجلاً لحماً[(٩)].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٢٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٣، عن مكارم الأخلاق: ١٨١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٣، عن المحاسن: ٤٦٠/ ح٤٠٤.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٠، عن المحاسن: ٤٦٠/ ح٤٠٦.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦١ عن المحاسن: ٤٦١/ ح٤١٢.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٢، عن المحاسن: ٤٦١/ ح٤١٣.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٢، عن المحاسن: ٤٦٢/ ح٤١٥.

(٨) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٢، عن المحاسن ٤٦٢/ ح٤١٦.

(٩) بحار الأنوار: ٦٣/ ٦٣، عن المحاسن: ٤٦٢/ ح٤١٧.

روي عن زرارة، قال: تغدّيت مع أبي جعفر عليه السلام خمسة عشر يوماً بلحم[١].

وعن أبي جعفر عليه السلام قال:كان رسول الله صلى الله عليه وآله يعجبه الذراع[٢].

ـ وروي: عن علي بن الريّان بن الصلت، قال: قيل: لأبي عبد الله عليه السلام: لمَ كان رسول الله صلى الله عليه وآله يحب الذراع أكثر منه لحبه لأعضاء الشاة؟ فقال: إنّ آدم قرّب قرباناً عن الأنبياء من ذريّته، فسمّى لكل نبي من ذريّته عضواً، وسمّى لرسول الله صلى الله عليه وآله الذراع، فمن ثمّة كان صلى الله عليه وآله يحبّها ويشتهيها ويفضّلها[٣].

وعن جعفر بن محمد عليه السلام ،عن آبائه عليهم السلام قال: قال النبي صلى الله عليه وآله: نحن معاشر الأنبياء لحميّون[٤].

ـ وعنه عليه السلام قال: سمّت اليهودية النبي صلى الله عليه وآله في الذراع. وكان يحب الذراع والكتف ويكره الورك[٥].

قال الرضا عليه السلام لغلامه: إشتر لنا من اللّحم المقاديم، ولا تشتر لنا المآخير، فإنَ المقاديم أقرب من المرعى وأبعد من الأذى[٦].

ـ قال الصادق عليه السلام: إذا أُدخل اللّحم منزل رسول الله صلى الله عليه وآله قال: صغّروا القطع وكثّروا المرق، فاقسموا في الجيران فإنّه أسرع لإنضاجه، وأعظم لبركته[٧].

ـ وقال أمير المؤمنين عليه السلام: أطيب اللّحم لحم فرخ قد نهض أو كاد أن ينهض[٨].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٣، عن المحاسن:٤٦٢/ ح٤١٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٠، عن المحاسن: ٤٧٠/ ح٤٥٧.

(٣) بحار الأنوار:٦٣ / ٧١، عن المحاسن: ٤٧٠/ ح٤٥٩.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ /٧٢، عن مكارم الأخلاق: ١٨٢/ باب فضل اللّحم/ ضمن ح ٦٩.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٣، عن مكارم الأخلاق: ١٨٢/ باب فضل اللّحم/ ضمن ح ٦٩.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٥، عن دعوات الراوندي: ١٤٠/ ح٣٥٣.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٥، عن دعوات الراوندي: ١٤١/ ح٣٥٤.

(٨) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٥، عن دعوات الراوندي: ١٥٣/ ح٤١٦.

وعن رسول الله ﷺ: أنه كان يحب اللّحم، ويقول: إنّا معشر قريش لحميّون، وكانت الذراع من اللّحم تعجبه، وأهديت إليه ﷺ شاة، فأهوى إلى الذراع، فنادته إنّي مسمومة[١].

عن زيد بن عليّ، عن آبائه عليهم السلام قال: نهى رسول الله ﷺ أن يقطع اللّحم على المائدة بالسكّين[٢].

وروي عن محمد بن الهيثم، عن أبيه، قال: صنع لنا أبو حمزة طعاماً ونحن جماعة، فلمّا حضر رأى رجلاً منّا ينهك العظم، فصاح به وقال: لا تفعل! فإني سمعت علي بن الحسين عليه السلام يقول: لا تنهكوا العظام، فإنّ للجن فيه نصيباً، فإن فعلتم ذهب من البيت ما هو خير من ذلك[٣].

وعن محمد بن مسلم، عن أبي جعفر عليه السلام قال: سألته عن العظم: أنهكه؟ قال: نعم[٤].

بيان: التجويز لا ينافي الكراهة. وفي الدروس: يكره نهك العظام أي المبالغة في أكل ما عليها، فإن للجن فيه نصيباً، فإن فعل ذهب من البيت ما هو خير من ذلك.

○ مزايا اللّحوم عند القدماء:

وأطالوا الحديث ـ تفصيلاً ـ عن مزايا وأضرار لحوم بعض الحيوانات التي تؤكل ـ على مدى واسع ـ فقالوا:

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٦، عن دعائم الإسلام: ٢/ ١١٠/ ح٣٥٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧١، عن المحاسن: ٤٧١ /ح٤٦٥.

(٣) بحار الأنوار: ٧٢/٦٣، عن المحاسن: ٤٧٢/ ح٤٦٦.

(٤) بحار الأنوار: ٧٢/٦٣، عن المحاسن: ٤٧٢/ ح٤٦٧.

لحم الضأن: يولد الدم المحمود المقوي لمن أجاد هضمه، وهو يقوي الذهن والحفظ، وينفع أصحاب المرّة السوداء، ولحم الهرم منه والهزيل رديء، وكذلك لحم النعاج، وأجوده لحم الذكر الأسود، فإنّه أخف وألذّ، والخصي أنفع وأجود، والأحمر من الحيوان السمين أخف وأجود غذاء.

لحم المعز: ليس بجيد الهضم ولا محمود الغذاء، ولحم التيس رديء مطلقاً شديد اليبس عسر الانهضام، والمذموم منه المسن، ولا سيما للمسنين. ولا رداءة فيه لمن اعتاده.

لحم الجدي: قريب إلى الاعتدال، خاصة ما دام رضيعاً ولم يكن قريب عهد بالولادة، وهو أسرع هضماً لما فيه من قوة اللبن. ملين للطبع موافق لأكثر الناس، وهو ألطف من لحم الجمل والدم المتولّد عنه معتدل.

لحم البقر: عسر الهضم يصلح لأهل الكدّ والتعب الشديد، ويورث إدمانه الأمراض السوداوية: كالبهق والجرب والقُوَب والجذام وكثيراً من الأورام - وهذا لمن لم يعتده - أو لم يدفع ضرره بالفلفل والثوم والقرفة والزنجبيل ونحوه[1].

عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: لحوم البقر داء، وألبانها دواء، وأسمانها شفاء[2].

قال أبو عبد الله عليه السلام: ثلاث لا يؤكلن ويسمنّ، وثلاث يؤكلن ويهزلن، واثنان ينفعان من كل شيء ولا يضرّان من شيء، وإثنان يضرّان من كل شيء ولا ينفعان من شيء. فاللواتي لا يؤكلن ويسمنّ: استشعار الكتّان، والطيب، والنورة، واللواتي يؤكلن ويهزلن: اللّحم اليابس، والجبن والطلع. وفي حديث آخر: الجوز. وفي حديث آخر: الكسب.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٢١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٦، عن الخصال: ج٢ / ٦٣٧.

قال: قلت: إنما اللذان ينفعان من كل شيء ولا يضران من شيء؟ قال: السكر والرمان. واللذان يضران من كل شيء ولا ينفعان من شيء. فاللحم اليابس والجبن، قلت: جعلت فداك، قلت: ثم «يهزلن» وقلت ها هنا (يضران)؟ فقال: أما علمت أنّ الهزال من المضرة[١]؟!.

بيان: في القاموس: سمن، كسمع سمانة بالفتح وسمناً كعنباً، فهو سامن وسمين والجمع سمان وكمحسن. السمين خلقه وقد أسمن وسمنه تسميناً ـ وامرأة مسمنة كمكرمة خلقة ـ ومسمنة كمعظمة بالأدوية، وقال: هزل يعني هزالاً ـ وهزل كنصر هزلاً ـ ويضم، وهزلته أهزله وهزلته.

وقال: الشعار، ككتاب: ما تحت الدثار من اللباس. وهو يلي شعر الجسد. ويفتح واستشعره: لبسه، وقال: الجبن بالضم وبضمتين وكعتل، معروف.

لحم العجل: ـ ولاسيما السمين ـ من أعدل الأغذية وأطيبها وألذها وأحمدها، وإذا انهضم غذى غذاءً قوياً يصلح لأصحاب الرياضة ويضر بالمطحولين.

لحم الفرس: غليظ سوداوي مضرّ ـ لا يصلح للأبدان اللطيفة ـ يصلح لأصحاب التعب الشديد والرياضة القوية، وهو كلحم الجمال في الرداءة والغلظ.

لحم الجمل: أفضله الصغير منه، وهو جيد للأبدان المعتدلة، ويولد غذاء كثيراً حاراً رطباً، ويولد أكله بلغماً، ويصيب آكله بالغثيان[٢].

قال رسول الله ﷺ: عليكم بأكل لحوم الإبل، فإنه لا يأكل لحومها إلا كلّ مؤمن مخالف لليهود أعداء الله[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٤، عن المحاسن: ٤٦٣/ ح٤٢٦.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٢١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٧٤، عن الفردوس.

ـ عن إبراهيم السمّان، قال: من تمام الإسلام: حبّ لحم الجزور[1].

بيان: قال في بحر الجواهر: الجزور، بفتح الجيم وضم الزاي هو الإبل العربي الذي يذبح، يقع على الذكر والأنثى والجمع: جزر.

قال صلى الله عليه وآله: لا يأكل الجزور إلا مؤمن[2].

ولحم الجمل: هو أغلظ من سائر اللحوم الوحشية. ويزيد في شدّة الجماع، ويصلح لأصحاب الكد الشديد والرياضة المرهقة وعرق النّسا، ويزيد في شهوة الطعام ويحسن أن يؤكل معه الفلفل والكراويا والخردل والخل.

لحم الغزال: أصلح لحوم الصيد. ينفع من القولنج والفالج، ويصلح البدن الكثير الفضول، وهو يخفف ويسخن. ويصلحه الأدهان والحوامض.

لحم الديك: خفيف على المعدة سريع الهضم، يزيد في الدماغ والمني، ويصفي الصوت، ويحسن اللون، ويقوي العقل، ويولد دماً جيداً ،والعتيق من الديكة ينفع للربو والقولنج والرياح الغليظة إذا طبخ بماء القرطم والقرفة والشبت. والديك المخصي محمود الغذاء سريع الإنهضام. والفراريج سريعة الهضم ملينة للطبع، والدم المتولّد منها دم لطيف جيد[3].

وروي عن جابر بن عبد الله، قال: أمر رسول الله صلى الله عليه وآله الأغنياء باتخاذ الغنم والفقراء باتخاذ الدجاج[4].

لحم الأوز: رديء الغذاء ـ إذا اعتيد ـ وليس بكثير الفضول.

لحم البط: كثير الفضول، عسر الهضم، غير موافق للمعدة.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٦، عن الفردوس.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٦، عن دعائم الإسلام: ٢ /١١٠/ ذح٣٥٦.

(٣) قاموس الغذاء: ٦٢٢.

(٤) بحار الأنوار: ٧٤/٦٣، عن مكارم الأخلاق: ١٨٢.

لحم الحَجَل: سريع الانهضام يولّد الدم الجيد.

لحم العصافير: عاقل للطبيعة يزيد في الباه، ومرقه يليّن الطبع ينفع المفاصل. وإذا أكلت أدمغتها بالزنجبيل والبصل هيجت شهوة الجماع. وخلطها غير محمود.

لحم الحمام: حار رطب. والفراخ أخف لحماً وأحمد غذاءً، يزيدفي الدم وينفع الكلى. ولحم الذكور يشفي من الاسترخاء والخدَر والسكتة والرعشة[١].

قال أمير المؤمنين عليه السلام: أطيب اللّحم لحم فرخ قد نهض أو كاد أن ينهض[٢].

لحوم الطير: كلها أسرع انهضاماً من المواشي وأجزاؤها الأسرع انهضاماً هي: الرقاب والأجنحة[٣].

ـ عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال: أطعموا المحموم لحم القبج، فإنّه يقوّي الساقين، ويطرد الحمّى طرداً[٤].

ـ عن علي بن مهزيار، قال: تغدّيت مع أبي جعفر عليه السلام فأُتي بقطا، فقال: إنّه مبارك، وكان يعجبه، وكان يقول: أطعموا اليرقان يشوى له.

عن أبي الحسن عليه السلام قال: لا أرى بأكل لحم الحبارى بأساً، لأنّه جيد للبواسير ووجع الظهر، وهو مما يعين على الجماع.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من اشتكى من فؤاده وكثر همّه، فليأكل الدرّاج.

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إذا وجد أحدكم غمّاً أو كرباً لا يدري ما سببه؟ فليأكل لحم الدرّاج، فإنّه يسكن عنه إن شاء الله تعالى.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٢٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٥، عن دعوات الراوندي.

(٣) قاموس الغذاء: ٦٢٢.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٤، عن الفردوس.

وعن النبي صلى الله عليه وآله قال: من سرّه أن يقلّ غيظه، فليأكل لحم الدرّاج[١].

بيان: قال في بحر الجواهر: القبج بالفتح معرّب: كبك، وقال: القطاة: سنك اشكنك، وقال الدميري: الحبارى: طائر كبير العنق رمادي اللون في منقاره طول، لحمه بين لحم الدجاج ولحم البط في الغلظ وهو أخف من لحم البط، والدرّاج قد مرّ ذكره.

لحم القديد: يقوّي الأبدان، يصلح الأمزجة الحارة، يحدث حكة، يضر بالقولنج، ودفع ضرره بالأبازير الباردة الرطبة، وطبخه باللبن والدهن[٢].

وعن اللفّافي أنّ أبا الحسن عليه السلام كان يبعث إليه وهو بمكّة يشتري له لحم البقر فيقدّده[٣].

بيان: في القاموس: القديد: اللّحم المشرّر، المقدّد أو ما قطع منه طوالاً، وتقدّد: يبس ـ انتهى ـ وكأنه كان لدواء أو مصلحة أو كان نوعاً من القديد لا يكره أو الكراهة مخصوصة بما إذا أكل من غير طبخ. وروى الكليني مرفوعاً عن عطية أخي أبي المغرا، قال: قلت لأبي عبد الله عليه السلام :إنّ اللّحم يقدّد ويذرّ عليه الملح ويجفّف في الظلّ، فقال: لا بأس بأكله لأنّ الملح قد غيّره[٤].

وروي عن عطيّة أخي أبي العرام، قال: قلت لأبي جعفر عليه السلام: إن أصحاب المغيرة ينهونني عن أكل القديد الذي لم تمسّه النار، قال: لا بأس بأكله[٥].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٤، عن مكارم الأخلاق: ١٨٢ـ ١٨٥.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٢٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٣، عن المحاسن: ٤٦٣/ح٤٢٢.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٤، عن الكافي: ٦/ ٣١٤.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٣، عن المحاسن: ٤٦٣/ ح٤٢٣.

وقال أبو عبد الله ﷺ: شيئان صالحان لم يدخلا جوفاً قط فاسداً إلا أصلحاه، وشيئان فاسدان لم يدخلا جوفاً قط صالحاً إلا أفسداه، فالصالحان الرّمان والماء الفاتر. والفاسدان: الجبن والقديد الغابّ[1].

بيان: الفاتر: المعتدل بين الحرارة والبرودة. في القاموس: فتر يفتر ويفتر فتوراً وفتاراً: سكن بعد حدّة. وفتر الماء: سكن حرّه، فهو فاتر وفاتور. انتهى. ويلوح منه أنه يعتبر فيه أن يكون الاعتدال بعد الحرارة. وفي النهاية: غبّ اللّحم وأغبّ فهو غابٌّ ومغبٌّ إذا أنتن.

روي عن أبي عبد الله ﷺ قال: ثلاثة يهدمن البدن وربما قتلن: أكل القديد الغابّ، ودخول الحمام على البطنة، ونكاح العجايز. وزاد فيه أبو إسحاق النهاوندي: وغشيان النساء على الإمتلاء[2].

وجاء عن الرضا ﷺ عن آبائه ﷺ عن علي بن الحسين ﷺ أنه قال: شيئان ما دخلا جوفاً قط إلا أفسداه. وشيئان ما دخلا جوفاً قط إلاّ أصلحاه، فأما اللذان يصلحان جوف ابن آدم: فالرمان والماء الفاتر. وأما اللذان يفسدان: فالجبن والقديد[3].

○ اللّحم في الغذاء والطب الحديث:

- يعتبر اللّحم أغنى طعام بالمواد البروتينية، ففيه من ١٨,٥ ـ ٢٢ في المئة من البروتين ومثل هذا المقدار من المواد الدسمة وتتبدل هذه النسبة انخفاضاً وارتفاعاً بحسب طبيعة اللّحم ونوعه فتتراوح بين ١٠ ـ ٤٥٪. وفي اللّحم أيضاً

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٤، عن المحاسن: ٤٦٣/ ح٤٢٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٤، عن المحاسن: ٤٦٣/ ح٤٢٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٥ عن أمالي الطوسي: ١ / ٣٧٩.

أملاح معدنية ـ وبخاصة الفوسفور ـ الموجود بوفرة في لواحق اللّحم بصورة خاصة وهو فقير بالصوديوم[١].

عن إبراهيم عن أبي عبد الله عليه السلام قال: اللّحم من اللّحم. من تركه أربعين يوماً ساء خلقه. كلوه فإنه يزيد في السمع والبصر[٢].

وفي رواية كان النبي صلى الله عليه وآله يأكل اللّحم طبيخاً وبالخبز، ويأكله مشوياً بالخبز وكان يأكل القديد وحده، وربما أكله بالخبز، وكان أحبّ الطعام إليه اللّحم. ويقول: هو يزيد في السمع والبصر، وكان يقول صلى الله عليه وآله: اللّحم سيّد الطعام في الدّنيا والآخرة، فلو سألت ربّي أن يطعمنيه كل يوم لفعل[٣].

قال أبو جعفر عليه السلام: أكل اللّحم يزيد في السمع والبصر والقوة[٤].

وعن جعفر بن محمد عليه السلام أنه قال: اللّحم واللّبن ينبتان اللّحم، ويشدّان العظم، واللّحم يزيد في السمع والبصر، واللّحم بالبيض يزيد في الباءة[٥].

واللّحم فيه مجموعة فيتامينات (ب) والنشويات غير موجودة في لحم الحيوان مطلقاً وهذا ما يجعل العيش على اللّحم وحده غير ممكن، وتكون الحياة قصيرة جداً إذا اقتصر الغذاء على اللّحم. وفي اللّحم من ٢ ـ ٣ في المئة من المواد المستخلصة تظهر في اللّحم بعد ذبح الحيوان، وهذه تولد الحامض البولي المسؤول عن تكوين الحصى الصفراوي، وهذا ما يسبب منع تناول اللّحم في بعض الحالات المرضية. ورغم هذا فإن اللّحم غذاء حسن الهضم

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٢٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٧، عن المحاسن: ٤٦٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٢، عن مكارم الأخلاق: ١٨٢.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٦، عن دعائم الإسلام: ٢/ ١٠٩/ ح٣٥٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٦، عن دعائم الإسلام: ٢/ ١٤٥/ ح٥١١.

مولد لطاقات من النشاط والحيوية، وهو يقدم للجسم العناصر التي لا يستغنى عنها لحفظ التوازن في الخلايا، وذلك بفضل المواد التي تضاف إليه عند طبخه واستعماله فترتفع القيمة الحرورية فيه إلى رقم يتراوح بين ١٥٠ ـ ٤٥٠ حروريا.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ثلاثة يسمنَّ، وثلاثة يهزلن، فأما التي يسمنَّ: فإدمان الحمّام، وشمّ الرائحة الطيبة، ولبس الثياب اللينة، وأمّا التي يهزلن: فإدمان أكل البيض والسمك والطلع[1].

بيان: في القاموس: الطلع من النخل شيء يخرج كأنه نعلان مطبقان، والحمل بينهما منضود، والطرف محدّد أو هو ما يبدو من ثمرته في أوّل ظهورها.

وروي عن أبي الجارود، قال: سألت أبا جعفر عليه السلام عن اللّحم والسّمن يخلطان جميعاً؟ قال: كل وأطعمني[2].

وروي عن بشر بن غالب، قال: خرجنا مع عليّ بن الحسين عليه السلام إلى المدينة ومعه شاة قد طبخت أعضاء، فجعل يناول القوم عضواً عضواً[3].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: عليكم باللّحم فإن اللّحم ينمي اللّحم. ومن مضى له أربعون صباحاً لم يأكل لحماً ساء خلقه، ومن ساء خلقه، فأطعموه اللّحم. ومن أكل شحمة أنزلت مثلها من الداء[4].

وعن الصادق عليه السلام أنه قال: مرق السلق بلحم البقر يذهب بالبياض[5].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٩، عن الخصال: ١٥٥/١. وقال الصدوق: يعني بإدمان الحمام أن يدخله يوم ويوم لا، فإنه إن دخله كل يوم نقص من لحمه.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٩، عن المحاسن: ٤٠٠/ ح٨٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٩، عن المحاسن: ٤٠٥. باب فضل اللّحم والشّحم/ ح١٠.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٧، عن المحاسن: ٤٦٥/ ح٤٣٤.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٤، عن المحاسن: ٥١٩/ ح٧٢٤.

وعن أبي جعفر عليه السلام قال: إن بني إسرائيل شكوا إلى موسى عليه السلام ما يلقون من البياض، فشكا ذلك إلى الله عز وجلّ، فأوحى الله تعالى إليه: مرهم، فليأكلوا لحم البقر بالسلق[1].

بيان: في القاموس: السلق، بالكسر: بقلة معروفة تجلو وتحلّل وتليّن وتسرُّ النفس، نافع للنقرس والمفاصل وعصير أصله سعوطاً ترياق وجع السن والأذن والشقيقة.

وقال في بحر الجواهر: السلق بالكسر: جقندر.

ـ إن اللّحم المشوي أخف هضماً من المسلوق، واللّحم الأقل طبخاً أخف من المطبوخ طويلاً، واللّحم الأحمر أسهل هضماً من الأبيض، وأبعد من الأبيض عن حمل السموم.

ومرق اللّحم المسلوق قيمته الغذائية قليلة بحيث أن ليتراً من المرق يعادل ما في ٤٠ غ من اللّحم من الغذاء. إنّه ينشط غشاء المعدة المخاطي لإفراز العصارة الهاضمة. ولكنه لا يحتوي من خواص اللّحم سوى قليل من الدهن والأملاح المعدنية، ويفيد فقط مرضى الحميات والجهاز الهضمي في حثّ معدهم على طلب الغذاء.

وخلاصات اللّحم غنية بالمواد الزلالية وبالأملاح وبالعناصر المنبّهة، ولكن قيمتها الغذائية متوسطة وفوق هذا فهي مهيّجة لأجهزة الهضم و الأعصاب.

ـ وعلى هذا يوصف اللّحم بأنه: يمدّ عضوية الجسم بالمواد البروتينية التي يحتاج إليها، وينشط الوظائف الهضمية والشرايين القلبية والدفاعية، ويكافح التعفّنات الإمعائية ويزيد في تشكيل العناصر الآزوتية.

ـ ومردود اللّحم بالنسبة للعظام والجلد والأحشاء يختلف بحسب نوع اللّحم، فلحم البقر مثلاً يعطي من ٥٠ ـ ٦٠٪ ولحم الغنم من ٤٠ ـ ٥٠٪[2].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ٧٤، عن المحاسن: ٥١٩/ ح٧٢٣.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٢٢.

○ اللَّحم الأبيض:

يطلق اسم «اللَحم الأبيض» على:

١ ـ لحم الحيوانات الصغيرة: كالحمل والجدي والعجل. إنّ هذا اللَحم أكثر غنى بالمواد المنشطة للإفرازات من اللَحم الأحمر ويقال: إنَه أخف على المعدة وأسهل هضماً. وَهكذا تتضارب الآراء بين اللَحمين، والحقيقة أن اللَحم الأبيض ليس أسهل هضماً من اللَحم الأحمر، لأنه يحوي عناصر منشَطة للكبد والكلى، وإنّما لحم الحمل والجدي طري وغني بالبورين الذي يسهم بصنع الحامض البولي، فيجد المصابون بأمراض التهابات الكلى والمرارة والأمعاء راحة في تناول اللَحم الأبيض.

وبما أن «البورين» يساعد على صنع الحامض البولي، فإن لحوم الحيوانات الصغيرة يجب أن تدخل في أنظمة غذاء مرضى التهاب المفاصل والروماتيزم والصرع والحصى، وكذلك في أنظمة الشيوخ المصابين بتصلب الشرايين أو ارتفاع الضغط الشرياني.

وكذلك الأمر بالنسبة للعجل الصغير، فإنّ لحمه أكثر غنى بالتوكسين من لحم الثور، ولكن العجول الكبار يعني التي زاد عمرها عن ثلاثة أشهر قد يكون لحمها أقرب شبهاً بلحم الثور وأكثر هضماً منه لأنه أطرى.

٢ ـ ويطلق «اللَّحم الأبيض» أيضاً على لحوم: الدجاج، الأرانب، أجزاء من العجل: الكبد، والدماغ وتسميه العامة: النخاع، وتسمى هذه «اللحوم غير الدسمة» وهي أصعب هضماً من لحوم رقم ١.

وتنسب إلى «اللَحم الأبيض» أجزاء من لحوم: الخيل، الخروف، الثور وتسمّى هذه اللحوم «نصف الدسمة» وهي أصعب هضماً أيضاً من لحوم رقم ٢.

وتنسب كذلك إلى «اللّحم الأبيض» لحوم: الوز والبط وأجزاء من الثور وتسمى «اللحوم الدسمة» وهي أصعب هضماً من اللحوم نصف الدسمة[1].

○ أجزاء هامة من اللَّحم:

وفي أنظمة الغذاء الحديثة هناك أجزاء خاصة من اللّحم لها خصائص وفوائد أهم من اللّحم، هي:

القلب: إن القيمة الغذائية للقلب قريبة الشبه بقيمة «البفتيك» وإن كان القلب أكثر صلابة من لحم البفتيك. وقلوب صغار الخراف والعجول تقطع شرائح وتشوى وهي طعام ممتاز، وقلب الثور مع الجزر وأصناف مختلفة من الخضرة مقبول جداً ومفيد.

يمكن أن يتناول الجميع القلب للاستفادة من فيتامينات (ب) الموجودة فيه بوفرة ولا يجتنب إلا برأي الطبيب.

تعطي المئة غرام من القلب ١٩٠ حرورياً[2].

الكبد: هو غذاء غني بمواد جعلته بمثابة دواء حقيقي لفقر الدم فهو يحتوي على فيتامينات (أ، ب، ج، د) وعلى فوسفات مرمّمة للجسم وعلى الحديد اللازم لصنع كريات الدم الحمر، وعلى النحاس الذي فيه خصائص نافعة لفاقة الدم وهذه الخصائص معروفة ومجرّبة في العلاج منذ القديم.

يمكن أن يؤكل القلب نيّئاً مهروساً، وقد ثبت أن المشوي منه لا يفقد شيئاً من خصائصه ويصبح أفضل وأطيب في الأكل.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٢٤.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٢٥.

إن كبد العجل هو الأحسن وكذلك كبد الخروف وكبد الدجاجة هو أيضاً حسن. أما كبد الثور فهو أقل نفعاً وأكثر ثقلاً على المعدة.

وكبد الدجاج غني بالفيتامينات ولكن فيه القليل من المواد السامة.

يمنع أكل الكبد عن المصابين بداء الصرع والحصى والرمال البولية.

تعطي المئة غرام من الكبد النيء من ١٤٠ ـ ١٨٠ حرورياً[١].

الكروش والأيدي: سواء كانت من الخراف أو العجول هي ثقيلة على المعدة عسيرة الهضم، لا يجوز أن يتناولها إلا من كان سليم المعدة وجهاز الهضم.

إنها مركبة من جزء كبير من أنسجة لدنة مطاطة وغضروفية تتحول بالطبخ إلى جلاتين وهذا عنصر عسير الهضم لأنّه كثير الدسم. والمئة غرام منها تعطي /٤٠٠/ حروري. تمنع عن الأشخاص الذين يسيرون على أنظمة النحافة، وعن المصابين بالصرع، والتهاب المفاصل، وعسر الهضم، وخلل المسالك البولية.

الكلى: هي مادة غذائية بنّاءة أكثر من اللّحم، غنية بالعناصر المفيدة كالفيتامينات وغيرها ورغم ذلك فهضمها أصعب من غيرها من بعض أنواع اللّحوم، ولذا يستحسن أن يخفَّف من أكلها ذوو المعد الضعيفة، وأن يمتنع عن تناولها المصابون بالتهاب المفاصل، والروماتيزم، والتهاب الكبد، والأشخاص الذين كمية الكوليسترول في دمائهم مرتفعة جداً، ويمكن إعطاؤها للأطفال من السنة العاشرة للاستفادة من وفرة الفيتامينات (ب) فيها، وأحسن الكلى هي كلى العجل والخروف والثور. تعطي كُلى الخروف ١٢٥ حرورياً من المئة غرام منها، ومن كُلى العجل من ١٥٠ ـ ٢٥٠ حرورياً[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٢٦.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٢٧.

اللسان: هو لحم مقبول جداً، لكنه يتطلب طبخاً طويلاً فيفقد بذلك قسطاً من خصائصه الغذائية. وإعداده مع الكريما ـ أو الزبدة ـ والثوم وغيره من التوابل لا يزيد في عسر هضمه، ومع ذلك فإن ألسنة الخراف والحملان والعجول الصغار هي أخف كثيراً على المعدة وأسهل هضماً من ألسنة الثيران وكبار الضأن، وكذلك اللسان المقلي بالسمن عسر الهضم ثقيل على المعدة. وبسبب غناه بالبورين يجب أن يتجنّبه المصابون بالتهاب المفاصل وداء الصرع والحصى والرمال. تعطي المئة غرام من اللسان (١٦٥) حرورياً[1].

لوزة العجل: إنها تماثل النخاع ولكنها أقل منه غذاء وأقل غنى بأملاح المعادن وهي لا يصح الاحتفاظ بها طويلاً بل يجب أن تؤكل وهي طازجة. تعطى اللوزة للأطفال من سنتين أو ثلاث سنوات بكميات قليلة. كما تعطى للناقهين والمرهقين جسمانياً وعقلياً، وعلى الشيوخ اجتنابه وكذلك مرضى الصرع والحصى والرمال. تعطي اللوزة /١٢٥/ حرورياً في المئة غرام منها[2].

النخاع «الدماغ»: إن النخاع غني جداً بالفيتامينات وبالفسفور ،وهو غذاء ذو قيمة غذائية عالية بحجم صغير وبهضم سهل يذوب لحمه تحت الأسنان، فيؤهله ليكون طعاماً مرغوباً لدى الأطفال الصغار والشيوخ المسنين باستثناء الذين يشكون من زيادة الكوليسترول، أو يتبعون نظاماً غذائياً خاصاً يمنعهم من تناوله، أو لديهم زيادة من الحامض البولي في الدم، أو مصابين بالصرع، أو التهاب المفاصل أو الحصى.

إن غنى النخاع بمادة الفوسفور تجعله غذاءً مفيداً للخلايا العصبية، وطعاماً ممتازاً للمرهقين بالأعمال العقلية والنقهاء والطلاب المتعبين خلال فترة الإختبارات.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٢٧.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٢٧.

والنخاع غني أيضاً بالبورين كما يحوي من الكوليسترول أكثر من جميع أمثاله ولكنه إلى جانب هذا يتمتع بميزتين يتفوق بهما على أمثاله هما: صفاته الغذائية وسهولة هضمه. إن سهولة هضمه تتناقص جداً إذا أُعدّ بالزبدة السوداء (أي المغليَة حتى تسودّ) فتصبح مادة سامة في شكل «الاكرولئين». أما إذا سلق النخاع وسقي بالزبدة الطازجة المذوبة ـ بلا نار ـ ومعها عصير الليمون الحامض، فإنه يصبح أسهل، وتزداد فائدته إذا أكل معه التفاح وطبخا على البخار، أو البندورة أو الفطر أو البطاطا. تعطي المئة غرام من النخاع ١٥٠ حرورياً[١].

○ مزايا يكتشفها الطب الحديث:

وقد أعطى علم الغذاء وعلم الطب في أبحاثه الحديثة مزايا وخصائص لأهم الحيوانات المأكولة، نورد ما قيل في بعضها لمقارنتها بما قيل فيها في الطب القديم:

لحم البقر: إنّ لحم البقر أحسن اللحوم كلها لوفرة تغذيته وفيتاميناته، فمئة غرام منه تعطي من ٢٥٠ ـ ٣٠٠ حروري. ولكن أكل النيء يمكن أن ينقل الدودة الوحيدة إلى جسم الإنسان[٢].

وروي عن هشام بن سالم، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: سألته عن أكل اللَحم النيء؟ فقال: هذا طعام السباع[٣].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٢٧ ـ ٦٢٨.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٢٨.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧١، عن المحاسن: ٤٧٠/ ح٤٦٠.

بيان: قال في القاموس: ناء اللّحم نيئاً فهو نيء، بيّن النيوء والنيوءة: لم ينضج يائيّة. وفي النهاية: فيه: نهى عن أكل اللّحم النيء وهو الذي لم يطبخ، أو طبخ أدنى طبخ ولم ينضج، يقال: ناء اللّحم يناء بوزن: ناع يناع نيعاً، فهو نيء بالكسر وقد تترك الهمزة وتقلب ياءً، فيقال: نيّ مشدّداً.

وجاء عن أبي جعفر عليه السلام أنّ رسول الله صلى الله عليه وآله نهى أن يؤكل اللّحم غريضاً وقال: إنّما يأكله السباع. قال حريز: حتى تغيّره الشمس أو النار[1].

بيان: قال في الدروس: يكره أكله، أي اللّحم غريضاً، يعني: نيّئاً أي غير نضيج، وهو بكسر النون والهمز، وفي الصحاح: الغريض: الطريّ.

ولذا ينصح بأكل لحم البقر مشوياً أو طبخه طبخاً خفيفاً لا يفقده الكثير من خواصّه المقوّية. ويستحسن أن يضاف إليه قليل من الزبدة الطازجة والبقدونس لزيادة فيتامينات (د) و(ج) فيه. وعصير لحم البقر يحتوي على خصائص مضادة للتعفّنات ولذا يوصف لمرضى السل وفقر الدم. ولإزالة نكهة الدم منه يجب قلْيه قليلاً قبل عصره.

أما طبخ لحم البقر طويلاً مع مواد دسمة، فيجعله صعب الهضم وغير صالح لذوي المعد الضعيفة ولمرضى السكر والتهاب المفاصل وعسر الهضم والكبد والتهاب المرارة والضعف الجسمي والفكري. إنّ الكمية العادية التي يمكن تناولها من لحم البقر يومياً نحو مئة غرام للرجل البالغ السليم الصحة، والأفضل أن تؤخذ المئة غرام من لحم الثور والعجل والخروف والسمك وغيرها.

لحم الجمل: يؤكل لحم الجمل في البوادي العربية على مدى واسع، ويؤكل في بعض المدن العربية على مدى ضيق ويكثر أكله في الأرياف. يوصف

---

(١) بحار الأنوار: ٧١/٦٣، عن المحاسن: ٤٧٠/ ح٤٦١.

طعمه بأنه مماثل لطعم لحم العجل وفيه حلاوة تقرب من الحلاوة التي يتميز بها طعم لحم الخيل، ولحم الفصيل (ولد الجمل) من ألذ اللحوم وأطيبها وأقواها غذاء وهو لمن اعتاده بمنزلة لحم الضأن لا يولّد لهم داء. وذمّه بعض الأطباء بالنسبة لأهل الرفاهية من الحضر الذين لم يعتادوه، ويسبّب لهم عسر الانهضام.

يستعمل لحم الجمل في صنع بعض المأكولات من الخضراوات وغيرها، كما يستعمل في المآكل اللّحمية التي تستعمل فيها لحوم البقر والغنم[1].

لحم الخروف: جيد ومغذ جداً وهو أغنى من لحم الثور بفيتامينات (ب) وبخاصة فيتامين (ب١) ومذاقه أطيب على أن يكون دهنه قليلاً، لأن الدهن يجعله ثقيلاً على المعدة وعسير الهضم.

وأضلاع الخروف والفخذ هي أحسن لحم للشواء، ويؤخذ معها من البطاطا والبزاليا الخضراء «لا اليابسة» وإذا طبخت يجب أن يخفّف دهنها.

ولحم الخروف يمتاز بأنه غير ناقل للطفيليات، ولذا يمكن إطعامه للأطفال.

والأقسام الأخرى من الخروف ـ التي لا تصلح للشواء ـ والتي تستعمل معها توابل كثيرة ومواد دسمة تصبح ثقيلة على المعدة وعسيرة الهضم.

تعطي المئة غرام من اللّحم المشوي ٢٠٠ حروري ومن المقلي بالسمن من ٦٠٠ ـ ٧٠٠حروري. وبسبب غناه بالبورين فيمنع عن المصابين بداء الصرع والتسممات[2].

لحم الخيل: إن تركيب لحم الخيل قريب جداً من تركيب لحم الثور، ويفترق عنه في فقره بالدهن، وغناه بسكر العنب وسكر الكبد اللذين يعطيانه المذاق السكري الخفيف.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٢٩.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٢٩.

إنّ لحم الخيل يتمتّع بقيمة غذائية جيدة ويمكن تناوله نيئاً لأنه لا ينقل أي طفيلي وهو مضاد للدودة الوحيدة، ولكن يجب التيقن من أنّه لحم خيل أكيد، فكثيراً ما يخلط بلحم الثور وغيره من اللحوم.

يصلح لحم الخيل للأطفال وللنقهاء، وللمصابين بفقر الدم والإعياء. والمصابون بمرض السكر يجدون نفعاً في لحم الخيل أكثر من اللحوم الأخرى، رغم وجود السكر فيه بنسبة ٥٪.

لحم الظبي (الغزال): يتفسّخ بسرعة إذا اصطيد بعد المطاردة لكثرة احتوائه على السموم الناجمة عن الاحتراقات، ثم جريانها في الدم عند العدو[١].

○ لحم الأسّماك: Le Poisson (The Fish)

لفظ «السمك» في اللغة اسم جنس للواحد والجميع. وجمعه: أسْماك، سمَاك، سُمُوك، وتعريفه العلمي: هو إحدى طوائف الفقاريات الخمس، وهي: حيوانات تعيش في الماء، دمها بارد وتنفّسها من خيشومها، وتقسم إلى:

- ماصّات، غضروفيات الزعانف، مزدوجات التنفس، لامعات، عظميّات ولكل قسم من هذه الأقسام رُتَبٌ وفصائل عديدة[٢].

○ السَّمَك أوّل غذاء للإنسان:

عرف الإنسان قيمة السمك الغذائية منذ وجد على سطح الكرة الأرضية، وكان صيد الأسماك أول الأسباب التي عاناها للحصول على غذائه، وعرف

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٢٩.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٩٧.

أيضاً كيف يحتفظ بالأسماك سواء بطريق التجفيف أو التدخين كما تفعل القبائل البدائية حتى اليوم. وهناك كثير من الشعوب لا تزال تجهل اللّحم على شواطئ «النيجر» وعلى طول النهر الأصفر، حيث ملايين من البشر تتغذى بالسمك الممزوج بالحبوب مثل الأرز والماينهوت، وهذه هي المواد الأساسية في غذائهم ومثلها شعوب أخرى يعيشون على سواحل البحار وشواطئ الأنهر الكبرى في أوروبة وآسية وغيرهما يعتمدون في غذائهم على السمك[1].

○ السَّمَك في عرف العرب:

وعرف العرب السمك منذ الماضي البعيد ولا سيما سكان المناطق الساحلية. وقد ورد ذكر السمك في الآثار العربية القديمة. وذكر في القرآن الكريم باسم «الحوت» وورد في حديث نبوي: «أحلَّت لنا ميتتان ودمان: السمك والجراد، والكبد والطّحال». وتحدّث الأطباء العرب عن السمك طويلاً، فقالوا ما خلاصته:

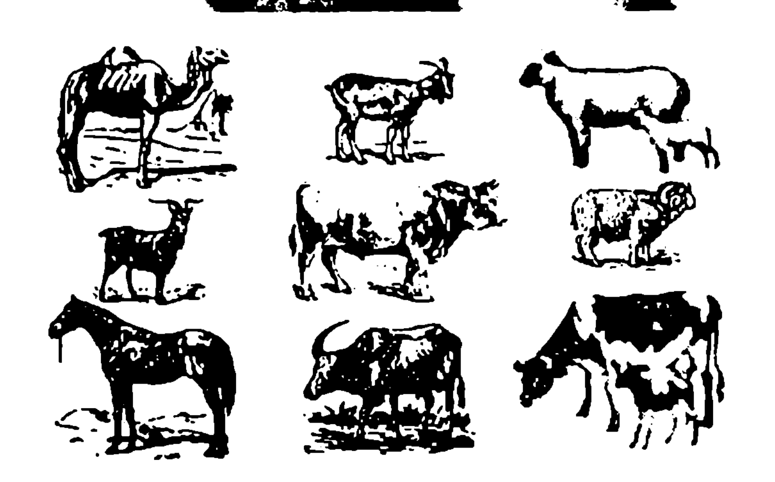
أصناف السمك كثيرة وأجوده: ما لذّ طعمه وطاب ريحه وتوسط مقداره وكان رقيق القشر، ولم يكن صلب اللّحم ولا يابسه، وكان في ماء عذب جار على الحصباء. ويتغذى بالنبات لا الأقذار، وأصلح أماكنه: ما كان في نهر جيد الماء وكان يأوي إلى الأماكن الصخرية ثم الرملية، والمياه الجارية العذبة التي لا قذر فيها ولا حَمأة، الكثيرة الاضطراب والتموج، المكشوفة للشمس والرياح.

والسمك البحري: فاضل، محمود، لطيف. والطري منه بارد رطب، عسر الانهضام يولد بلغماً كثيراً.

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٩٧.







- أ -

(الشكل ٢) مصادر اللحوم

وأما المالح: فأجوده ما كان قريب العهد بالتملّح، وكلما تقادم عهده ازداد حَرُّه ويبْسه. وإذا أُكل «الجرِّي» طرياً كان مليّناً للبطن. وإذا ملّح وعتّق وأكل: صفّى قصبة الرئة وجوّد الصوت، وماء ملح الجريِّ المالح إذا جلس فيه من كانت به قرحة الأمعاء(*) - في ابتداء العلة - وافقه.

وأجود ما في السمك: ما قرب من مؤخرها، والطري السمين منه يخصب البدن وأفضل ما يؤكل مِشوياً فهو أغذى والمطبوخ ضده ويجب أن يغلى الماء ثم يلقى بالسمك. والمقلي لأصحاب المعد القوية.

والشعراء لم يفتهم الحديث عن السمك، فقال «ابن الرومي» يخاطب رئيساً ويطلب منه سمكاً:

إعلم وُقيتَ الجهلَ، أنك في	قصر تَلْتُهُ مَطَارِحُ الشَّبَك
وبناتُ دَجْلَةَ في فنائكُمْ	مَأْسُورةٌ في كلِّ مُعْتَرك
بيضٌ كأمثال السبائك بل	مشحونةٌ بالشحم كالعُكَك[1]
حَسُنتْ مناظرُها وساعَدَها	طُعْمٌ، كحلِّ مَعَاقد التِّكَك
فليصطد الصيّادُ حاجَتَنا	يصطَدْ مودّتَنا بلا شَرك[2]

○ قيمة السَّمَك الغذائية:

إن السمك يتمتع بالقيمة الغذائية التي يتمتع بها اللّحم مع ميزة عليها هو أن بروتيناته أسهل هضماً من بروتينات اللحوم الأخرى بشرط أن يكون

(*) الجرّي: محرّم لأنه ليس له فلس.

(١) أوعية السمن من الجلد.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٩٧ - ٢٩٨.

طازجاً. والسمك يحتوي ٢٠٪ من البروتين أي المقدار نفسه الموجود في اللحم. وهو غني بالكالسيوم والفوسفور والمغنيزيوم واليود. إن الكيلو الواحد من السمك يقدِّم لجسم الإنسان من ٠,٢٠ ـ إلى ٠,٢٥٪ من الكالسيوم، وهذا لا يحصل عليه إلا من خمسة كيلوات من لحم الثور، أو ثلاثة كيلوات من الفطائر المغذّية.

والفوسفور يوجد في السمك بمقدار كبير: من ٢ ـ ٢,٥ غرام في الكيلو، وعند بعض أنواع السمك ـ كالطون مثلاً ـ يصل المقدار إلى (٥ ـ ٦ غرامات) في الكيلو.

والسمك يحتوي على فيتامينات (أ) و (د) وهذه ـ وبخاصة فيتامينات (د) ـ لها قيمة ثمينة جداً بالنسبة للجسم لأنها تثبت الكالسيوم الموجود في لحم السمك. وغياب فيتامين (ج) من لحم السمك يسبّب داء الحفر، وهذا ما يلاحظ في أسنان البحارة الذين يعتمدون في غذائهم على السمك وحده، وعند الشعوب التي تقتصر في غذائها على الأرز والسمك المجفف. ولكن هذا النقص يمكن تداركه بشيء بسيط هو إضافة عصير الليمون أو البقدونس إلى غذاء هذه الشعوب[١].

قال أمير المؤمنين عليه السلام: أقلّوا من أكل الحيتان، فإنّها تذيب البدن، وتكثر البلغم، وتغلظ النفس[٢].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: ثلاثة يسمنّ، وثلاثة يهزلن، فأمّا التي يسمنّ: فإدمان الحمّام، وشمّ الرائحة الطيبة، ولبس الثياب اللّينة. وأما التي يهزلن: فإدمان أكل البيض، والسمك، والطلع[٣].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٢٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٧، عن الخصال: ٢/ ٦٣٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٤٥، عن الخصال: ١/ ١٥٥.

○ صفات السَّمَك وأنواعه:

ووجود المواد الدسمة في السمك يتفاوت بحسب تفاوت أنواعه وصفاته. وهضم السمك يتغيَّر أيضاً بحسب عمر السمك، فالسمك الصغير سهل الهضم وكلما كبر عمره صعب هضمه. والسمك المحفوظ ـ بحالته الطبيعية ـ يحتفظ بمزايا السمك الطازَج إلى حدّ كبير، ولكن المحفوظ بالزيت يفقد من قيمته الغذائية وبالتالي من سهولة هضمه.

وبيوض السمك ذات قيمة غذائية عالية، وهي غنيّة بالعناصر المعدنية وهضمها سهل، ولذا يمكن أن تعطى للأولاد والشيوخ والناقهين.

والسمك الطري الطازج والصغير السن ـ المشوي والمطبوخ في الفرن ـ يمكن إعطاؤه للأولاد الصغار، والمسنّين، والمصابين بالإعياء العصبي والعضلي. والحاملات، والذين يعملون بعقولهم، والمصابين باضطراب الذاكرة وضعفها. ويسمح بقليل من السمك للمصابين بأمراض التحسّس، مثل: الأكزيما والصداع والشّرَى وداء المفاصل والتهاب الكُلَى.

ويمنع السمك الكبير عن: البدينين والأولاد الصغار والمرضى والشيوخ والمصابين بأمراض الكبد والمرارة[1].

○ كيف نختار السَّمَك؟:

إن أهمية السمك كغذاء تكمن في حسن اختياره من حيث نوعه ومن حيث حالته، فمن حيث حالته يجب:

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٩٩.

١ ـ أن يكون طازجاً لم يمض على صيده وقت طويل، ويعرف ذلك من ملمسه ومنظره ورائحته، فإذا لُمسَ باليد كان لحمه قاسياً ومعدته قاسية منتفخة وإذا رفع باليد ظل منتصباً لا يتثنى. ولون داخل أذنه أحمر وعيونه لامعة براقة وليست غائرة.

٢ ـ رائحة السمك الطازج تشبه رائحة الطحلب وهواء البحر والملح.

٣ ـ السمك غير الطازج إذا لمس كان لحمه طرياً رخواً ومعدته غائرة وإذا رفع باليد تثنّى وانحنى ولون داخل أذنه يكون أبيض أو أسمر، والعيون باهتة مظلمة ذابلة ورائحته تشبه رائحة الأمونياك. هذا السمك غير طازج. ولو كان لون داخل أذنه أحمر في صبغة صناعية، فمثل هذا السمك لا يجوز شراؤه ـ ولو بأبخس ثمن ـ لأنّه مادة سامة خطرة.

٤ ـ يجب اختيار السمك الأصغر سنّاً، لأنه يوافق الآكلين من جميع الأعمار، أما السمك المتقدّم في السن فهو غني بالمواد الدسمة التي لا توافق الأطفال والمسنّين والمصابين في أكبادهم وأجهزتهم الهضمية والبدينين.

٥ ـ ويستحسن شراء السمك الذي يعيش في مناطق صخرية، فإن لحمه يمتاز بنكهة أطيب من غيره والذي يعيش في منطقة يتغذى فيها بالنباتات وحدها في لحمه نكهة غير مستساغة[1].

○ مزايا أنواع السَّمَك:

هذا ولكل نوع من أنواع السمك مزايا وخصائص وفوائد يتفوّق بها على غيره. ولما كان ذكر كل الأنواع وخصائصها صعباً، فنكتفي بذكر أهمها من الأصناف المعروفة في بلادنا:

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٠٠.

١ ـ البَلَم: تعطي المئة غرام منه ١٢٠ ـ ١٥٠ حرورياً وهو جيد لإثارة الشهية وتسهيل الهضم، لا يؤكل في حالة مرض المعدة، ويمنع عن المصابين بالرثية (الروماتيزما) والنقرس والرمال والحصى.

٢ ـ الأَنْقَليس: المئة غرام منه تعطي ٣٠٠ حروري يحوي كثيراً من فيتامينات (أ ـ د ـ ج ـ ب٢) يطبخ بالماء أو يؤكل مشوياً.

٣ ـ القَرُوس: القارُوس، البوري، الملتحي. تعطي المئة غرام من كل نوع من هذه الأنواع الثلاثة (٩٥) حرورياً وهي أسماك سهلة الهضم ولا يجوز أكلها في زمن وضع البيض.

٤ ـ الزُّنْجور: تعطي المئة غرام منها (٨٣) حرورياً. وهي أسماك جيدة ولحمها خفيف وسهل الهضم.

٥ ـ الشُّبوط: تعطي المئة غرام منها (١٠٠) حروري وهي أسماك ذات لحم قاس. وهي تحتوي الصفات الموجودة في أسماك «الحَفْش» و«الرُّنْكَة».

٦ـ النَّازْلي: تعطي المئة غرام منها ٨٠ ـ ٨٥ حرورياً. وهي أسماك ممتازة تستحق أن تكون دائماً بين وجبات الطعام.

٧ ـ المَرْجان: تعطي المئة غرام منه ٧٥ حرورياً. وهو سمك جيد ويفيد البالغين والأولاد.

٨ ـ الحَفْش: تعطي المئة غرام منه ١٤٠ حرورياً. تحتوي الصفات الموجودة في أسماك «الرنكة» إلا أن لحمها أسهل هضماً من «الرنكة» يصنع من بيضها «الكافيار» الطعام الروسي الشهير.

٩ ـ الرُّنْكَة: تعطي المئة غرام الطازجة منها (١٤٠) حرورياً. أما المجفَّفة فتعطي (٢٤٠) وهي غنية بالبروتينات والعناصر المعدنية، ولذا فهي عسرة الهضم.

١٠ ـ الليمنـدة: تعطـي المئة غـرام منهـا ٧٥ حروريـاً وهـي مشـوية. والمائتـان وخمسون غرام وهي مقلوة تعطـي ٣٠٠ حروري. وهـي أسمـاك ممتازة وسـهلة الهضم تعطَى للجميع، للبالغين وللأطفال ابتداء من السنة الأولى من عمرهم.

١١ ـ الإسْقَمَري: تعطي المئة غـرام منهـا «المشـوي» ١٦٠ حروريـاً والمقلـو بـالزيت (٢٣٠) وهـي أسمـاك غنيـة بالدسـم، صعبـة الهضـم فيهـا كثـير مـن فيتامينـات (أ و د) (المفيـدة ضد الكسـاح) يمكـن تناولهـا مـن وقـت لآخـر في وجبات الطعام.

١٢ ـ الغُبر: تعطي المئة غـرام منهـا (المشوي) ٧٥ حروريـاً و١٥٠ مـن المقلي و٢٠٠ ـ ٢٥٠ مـن الحسـاء المطبوخ بلحومهـا. وهـي أسمـاك ممتازة سـهلة الهضـم يمكن إعطاؤها للأصحاء، وكذلك للمرضـى والنـاقهين والأطفـال ولكـن بـدون إفراط.

١٣ ـ الغادس، المورة: تعطي المئة غرام منها ١٧٥ حرورياً. والمملـح يعطي ٢٢٥ غ وهي غنية بالفيتامينات والمملح أكثر تغذية من الطازج.

١٤ ـ الشُفْنين البحري (لياء): تعطـي المئة غـرام منهـا ٩٥ حروريـاً. وهـي أسماك مغذّية غنية بالفيتامينات سهلة الهضم.

١٥ ـ السلطان إبراهيم (بربوني): تعطي المئة غرام منهـا ٨٠ حرورياً. وهـي أسماك رفيعة سهلة الهضم، مصدر هام لفيتامينات (ب).

١٦ ـ السَّرْدين: تعطـي المئة غـرام منهـا ١١٧ حروريـاً والمملحة ١٥٠ والمقلية بالزيت (٣٠٠) وهي غنية جداً بفيتامينات (أ) و(د) التي تكافح الكساح. وهـي غـذاء ثمين خاصة في الشتاء. والسردين مع الزيـت يفيـد في تغذيـة الأطفـال ويُعطَى لهم مرتين في الأسبوع ومخلوطاً بالزبدة.

١٧ ـ السَلْمون (سمـك سليمان): تعطي المئـة غـرام منـه ١٧٥ حروريـاً، والمقدّد (٢٥٠) وهو سمك دسم غني بالفيتامينات ولكنه صعب الهضم.

١٨ ـ سمك موسى: تعطي المئة غرام منه ٧٥ حرورياً وهو سمك ممتاز لحمه، خفيف وسهل الهضم (وبخاصة إذا أكل مشوياً مع البطاطا ولا يؤكل جلده).

١٩ ـ التّون: تعطي المئة غرام منه ٢٢٠ حرورياً ومع الزيت ٢٦٠. وهو غني جداً بالفيتامينات وبخاصة فيتامين (أ) و (د) وهو مفيد كثيراً للأولاد خاصة من سن ٧ ـ ٨ سنوات.

٢٠ ـ التروتة: تعطي المِئة غرام منه ١٠٠ حروري، والأحمر ١٣٠. والنهري سمك جيد يصطاد من المياه الجارية وهو يتفوق على الذي يربى في الأحواض.

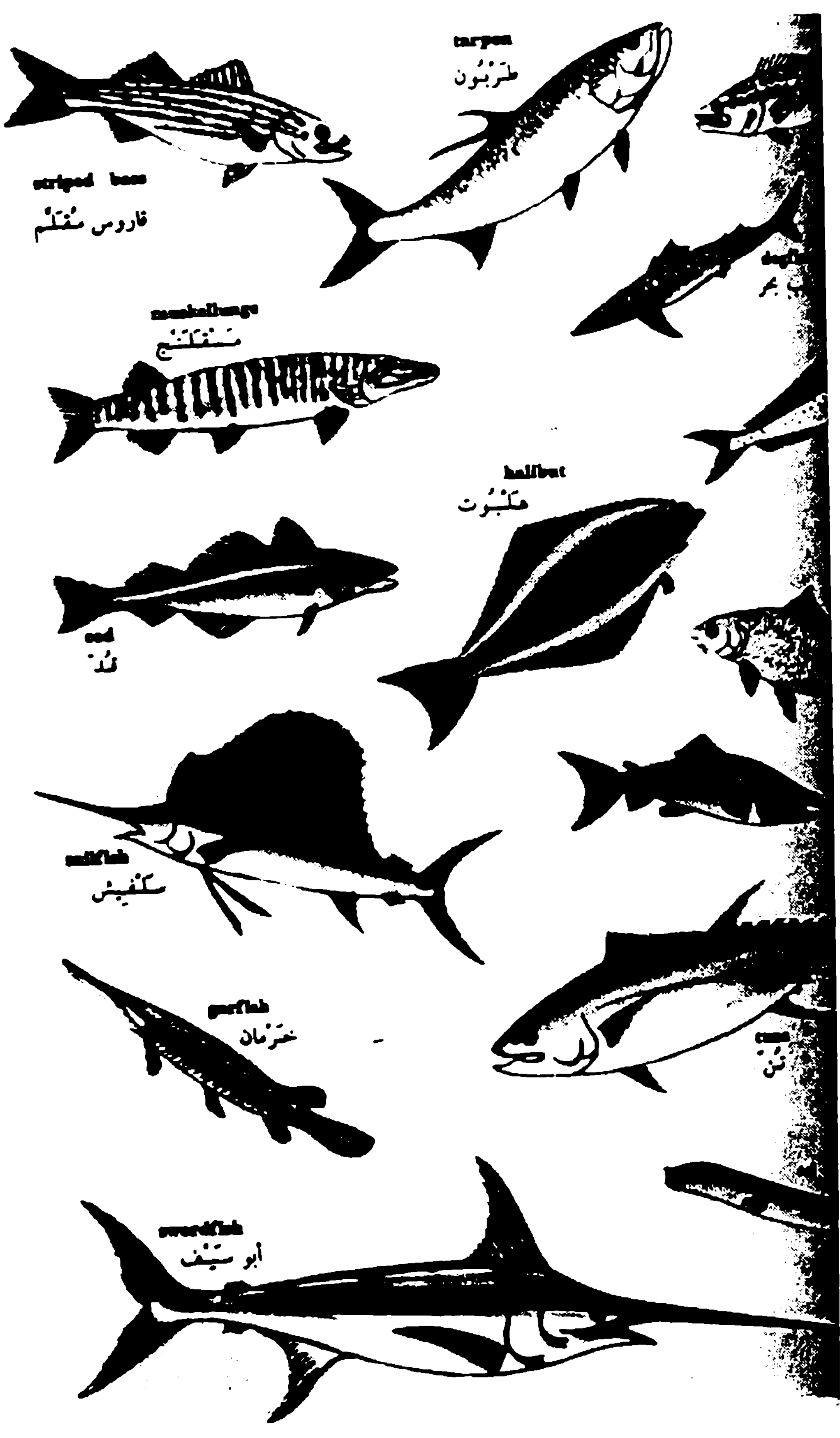
٢١ ـ سمك الترس: تعطي المئة غرام منه ١٢٠ حرورياً. وهو سمك جيد ويمكن إعطاؤه للأطفال من سن ٧ ـ ٨ سنوات[1].

○ لحم السَّمَك:

كان يسود اعتقاد بأن لحم الأسماك يضر بالمرضى بسبب ارتفاع نسبة الملح فيه، فلذلك كان يحرم على المرضى تناول لحوم الأسماك. غير أن الأبحاث العلمية الأخيرة أثبتت خطأ هذا الرأي. وأوضح البروفسور «فندروت» مدير القسم الأول في مستشفيات همبورغ بألمانيا: أن ما تدخره لحوم الأسماك ـ حتى العائشة في المياه المالحة ـ من كميات الملح لا يختلف عنه في اللحوم الأخرى، بل وتقل نسبته عن تلك اللحوم في بعض الأحيان، فنسبة الملح في لحم الدجاج ٧٥ ملغ في كل مئة غرام، وفي لحم البقر ٧٢ بينما النسبة في الأسماك ٧٢.

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٠٠ ـ ٣٠٣.


tarpon
طَرْبُون
striped bass
قاروس مُقَلَّم
مَسْقَلَنْج
halibut
هَلْبُوت
cod
قُدّ
sailfish
سَكْفِيش
garfish
خَرْمَان
swordfish
أبو سَيْف

(الشكل ٢) ـ ب ـ

لقد أعلن الدكتور «فندروت» هذا الرأي في مؤتمر علماء التغذية في ألمانيا، وأيده بالاختبارات الطويلة الشاقة التي أجراها، فكان له صدى عظيم في أوساط العلماء لأن الاعتقاد بعدم صلاحية لحم السمك للمرضى كان سائداً منذ زمن بعيد وكان الأطباء يتشدّدون في حرمان المرضى منه، بينما كانت النظرية خاطئة من أساسها[1].

○ ماذا يقال ضد اللَّحم؟:

وبعد الحديث الطويل عن اللّحم من وجهة نظر أنصاره لا بد من إيراد بعض آراء خصومه وأعدائه:

قال الدكتور الأستاذ «لينوسيه»: من المؤكد أنّ اللّحم يحدث تسمّماً بطيئاً للجسم، وهو عامل مهم لإحداث داء البولة الدموية، وداء المفاصل.

وقال الدكتور «هوشار»: إنّ الغذاء الحيواني ليس بغذاء بل هو تسمّم مستمر. إنّ الأمراض الناتجة عن الإفراط في أكل اللّحم هي: النقرس والروماتيزم والسكر وتصلب الشرايين وبعض الإصابات الكلوية والكبدية.

إنّ اللّحم منبّه للدماغ والعضلات والإفراط فيه يضعف المخ والعضلات، وهو لا يكون دائماً غذاءً منوّعاً.

وقال الدكتور «وود لاند» الأستاذ العالمي في التغذية: إن الإكثار من تناول اللحوم يضرّ بصحة الإنسان ضرراً بليغاً إذ يعتبر الحد الأقصى الذي يستطيع جسم الإنسان الكامل أن يهضمه ويمثله من اللحوم هو (١٤٠) غراماً في الأربع والعشرين ساعة[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٣٠.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٣١.

قال الإمام علي عليه السلام: عليكم باللّحم، فإنّ اللّحم من اللّحم، واللّحم ينبت اللّحم، وقال: من ترك اللّحم أربعين صباحاً ساء خلقه، وإياكم وأكل السمك، فإنّ السمك يسلّ الجسم[١].

وعن أمير المؤمنين عليه السلام قال: قال صلى الله عليه وآله: عليكم باللّحم، فإنه ينبت اللّحم، ومن ترك اللّحم أربعين يوماً ساء خلقه[٢].

وروي عن هشام بن سالم، قال: اللّحم ينبت اللّحم، ومن تركه أربعين يوماً ساء خلقه، ومن ساء خلقه، فأذّنوا في أذنه[٣].

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّ لكل شيء قرماً، وإن قرم الرجل اللّحم، فمن تركه أربعين يوماً ساء خلقه، ومن ساء خلقه، فأذنوا في أذنه اليمنى[٤].

وعن علي عليه السلام قال: كلّوا اللّحم، فإن اللّحم من اللّحم، واللّحم ينبت اللّحم، ومن لم يأكل اللّحم أربعين يوماً ساء خلقه، وإذا ساء خلق أحدكم من إنسان أو دابّة، فأذّنوا في أذنه الآذان كلّه.

وروى بعضهم: أيما أهل بيت لم يأكلوا اللّحم أربعين ليلة، ساءت أخلاقهم[٥].

وروي عن الحسين بن خالد، قال: قلت لأبي الحسن عليه السلام: إن الناس يقولون: من لم يأكل اللّحم ثلاثة أيّام ساء خلقه، فقال: كذبوا، ولكن من لا يأكل اللّحم أربعين يوماً تغيّر خلقه وبدنه وذلك لانتقال النطفة في مقدار أربعين يوماً[٦].

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٦، عن قرب الإسناد: ٥١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٥٨، عن عيون الأخبار: ٢/ ٤١/ ح١٢٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٧، عن المحاسن: ٤٦٥/ ح٤٣٣.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٧، عن المحاسن: ٤٦٥ / ح٤٣٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٧، عن المحاسن: ٤٦٦/ ح٤٣٦.

(٦) المصدر نفسه: ٤٦٦/ ح٤٣٧.

بيان: «لانتقال النطفة» هذا شاهد للأربعين، فإنّ انتقال النطفة إلى العلقة يكون في أربعين يوماً، وكذا المراتب بعدها، فانتقال الإنسان من حال إلى حال يكون في أربعين يوماً كما ورد أنّ شارب الخمر لا تقبل صلاته وتوبته أربعين يوماً.

عن عمّار الساباطي، قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن شراء اللّحم؟ فقال: في كل ثلاث. قلت: لنا أضياف وقوم ينزلون بنا وليس يقع منهم موقع اللّحم شيء؟ فقال: في كل ثلاث، قلت: لا نجد شيئاً أحضر منه ولو ائتدموا بغيره لم يعدّوه شيئاً؟ فقال: في كل ثلاث[1].

وروي عن إدريس بن عبد الله، قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فذكر اللّحم، فقال: كل يوماً بلحم، ويوماً بلبن، ويوماً بشيء آخر[2].

عن أبي عبد الله جعفر بن محمد الصادق عليه السلام أنّ رسول الله صلى الله عليه وآله قال: اللّحم ينبت اللّحم، ويزيد في العقل. ومن تركه أياماً فسد عقله[3].

وفي رواية أخرى، عنه عليه السلام: من ترك أكل اللّحم أربعين صباحاً ساء خلقه، وفسد عقله، ومن ساء خلقه فأذّنوا في أذنه بالتثويب[4].

بيان: بالتثويب أي بتكرير فصوله.

عن الصادق عليه السلام قال: إن الناس ليقولون: من لم يأكل اللّحم ثلاثة أيام ساء خلقه. قال: كذبوا، من لم يأكل أربعين يوماً ساء خلقه[5].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧١، عن المحاسن: ٤٧٠/ ح٤٥٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٠، عن المحاسن: ٤٧٠/ ح٤٥٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٢، عن طب الأئمة: ١٣٩.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٢، عن طب الأئمة: ١٣٩.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٤، عن مكارم الأخلاق: ١٨٢. وذكره البرقي في المحاسن: عن الإمام الكاظم عليه السلام ٤٦٦/ ح٤٣٧.

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله: عليكم باللّحم، فإنه من ترك اللّحم أربعين يوماً ساء خلقه، ومن ساء خلقه عذّب نفسه، ومن عذّب نفسه فأذّنوا في أذنه[١].

وعلى ذلك فالأفراد الذين يسرفون في تناول اللحوم يعرضون صحتهم للسقم، لأنّ كل ما يزيد عن طاقة أجسامهم لا بد أن يتخلصوا منه، وهذا يجهد الكليتين مما يؤدي إلى التهاب الكلى على مر الأيام.

ويؤكد علماء كثيرون اليوم على أن الحقائق العلمية أثبتت أن أكلة اللحوم معرضون للإصابة بارتفاع الضغط الدموي وتصلب الشرايين وغيرها من الأمراض، بينما النباتيون بعيدون عن هذه الأمراض أو ـ على الأقل ـ إن نسبة إصابتهم بها أقل من نسبة إصابة اللّحميين بها[٢].

○ لمن يصلح اللّحم ولمن لا يصلح؟؟:

وإلى جانب اللّحميين والنباتيين، يوجد فريق ثالث ـ هو الأكبر والأقرب إلى المنطق والواقع ـ يؤكد أن غذاء الإنسان المفضل هو ما جمع بين اللحوم والنباتات بنسب مركزة دقيقة معقولة، ويرون أن اللّحم يصلح لكل الأشخاص ذوي الصحة الجيدة، ويصح أن يتناول منه الشخص يومياً من ١٠٠ ـ ١٥٠ غراماً ويعطى الطفل من عصير اللّحم حين بلوغه السنة، وبعدها يعطى اللّحم المشوي المهروس أو المطبوخ حين تنبت أسنانه ويستطيع المضغ، ومنذ بلوغه السنة السابعة أو الثامنة يعطى من جميع أنواع اللّحم كالبالغين[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٥، عن نوادر الراوندي: ٧٠٥/ ح٧١.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٣١.

(٣) قاموس الغذاء: ٦٣١.

روي عن حمّاد بن عثمان، قال: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: البيت اللّحم يكره؟ قال : ولم؟ قلت: بلغنا عنكم، قال: لا بأس به[١].

عن حمّاد اللحّام، قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن البيت اللّحم تكرهونه؟ قال: ولمَ؟ قلت: بلغني عنكم، وأنامع قوم في الدار وإخوان لي أمرنا واحد، فقال: لا بأس بإدمانه[٢].

عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام أن رجلاً قال له: يا بن رسول الله إنّ قوماً من علماء العامّة يروون أن النبي صلى الله عليه وآله قال: إنّ الله يبغض اللحّامين، ويمقت أهل البيت الذي يؤكل فيه كلّ يوم اللّحم؟ فقال: غلطوا غلطاً بيّناً، إنّما قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إن الله يبغض أهل بيت يأكلون في بيوتهم لحوم الناس أي يغتابونهم، مالهم لا يرحمهم الله عمدوا إلى الحلال فحرّموه بكثرة رواياتهم[٣].

عن أديم، قال: قلت للصادق عليه السلام: بلغني أنّ الله عز وجل يبغض البيت اللّحم؟ قال: ذاك البيت الذي يؤكل فيه لحوم الناس. وقد كان رسول الله لحمياً يحبُّ اللّحم. ومن ترك اللّحم أربعين يوماً ساء خلقه. ومن ساء خلقه فأطعموه اللّحم، ومن أكل من شحمه أخرجت مثلها من الداء[٤].

عن جعفر بن محمد عليه السلام أنه سئل عمّا يرويه الناس عن رسول الله صلى الله عليه وآله أنّه قال: إنّ الله يبغض أهل البيت اللّحميّين، فقال جعفر بن محمد عليه السلام: ليس هو كما يظنّون من أكل اللّحم المباح أكله، الذي كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكله

---

(١) المحاسن: ٤٦٠/ ح٤٠٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٠، عن المحاسن: ٤٦٠/ ح٤٠٨.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٢، عن طبّ الأئمة: ١٣٩.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٣، عن مكارم الأخلاق: ١٨١ / باب فضل اللّحم / ضمن ح٦٩.

ويحبّه، إنما ذلك من اللّحم الذي قال الله عز وجل: ﴿...*أيحب أحدكم أن يأكل لحم أخيه ميتاً فكرهتموه*...﴾[(١)] يعني بالغيبة له والوقيعة فيه[(٢)].

ويعطى اللّحم للناقهين حتى ٢٠٠غ في اليوم، ويعطى اللّحم غذاء للنمو ولذوي الأعمال الجسدية والعقلية، على أن ينقص الشيوخ منهم المقدار اليومي فيكفي مئة غرام في اليوم ولا ضرورة لتناولهم اللّحم في كل يوم.

قال أبو عبد الله عليه السلام: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: اللّحم حمض العرب[(٣)].

تبيان: أي إذا ملّوا من أكل الحلو: كالتمر وأشباهه، اشتهوا اللّحم ومالوا إليه، في القاموس: الحمض ما ملح وأمرّ من النبات وهي: كفاكهة الإبل والخلّة ما حلا وهي كخبزها. والتحميض: الإقلال من الشيء. وفي النهاية: في حديث ابن عبّاس: كان يقول إذا أفاض من عنده في الحديث بعد القرآن والتفسير: احمضوا. يقال: أحمض القوم إحماضاً، إذا أفاضوا فيما يؤنسهم من الكلام والأخبار، والأصل فيه الحمض من النبات وهو للإبل كالفاكهة للإنسان أي لمّا خاف عليهم الملال، أحبّ أن يريحهم فأمرهم بالأخذ في ملح الكلام والحكايات، ومنه: حديث الزهري: الأذن مجاجة، وللنفس حمضة، أي شهوة كما تشتهي الإبل الحمض، وهو كل نبت في طعمه حموضة، يقال: أحمضت الرجل عن الأمر أي حوّلته عنه، وهو من (أحمضت الإبل) إذا ملّت من رعي الخلة: وهو الحلو من النبات، اشتهت الحمض فتحولت إليه.

ويعطى اللّحم يومياً ـ خصوصيّاً ـ للمسلولين والمصابين بفاقة الدم، ومنهوكي القوى والنساء الحاملات، وعلى المصابين بارتفاع الضغط

---

(١) سورة الحجرات: ١٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٧، عن دعائم الإسلام: ٢/ ١١٠/ ح٣٥٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٢، عن المحاسن: ٤٦١/ ح٤١٤.

والروماتيزما والتهاب المفاصل والبول الزلالي والاحتقان والتهابات الكلى أن يخفضوا من تناول اللّحم[١].

○ نسبة استهلاك اللَّحم في العالم:

إن أكثر البلدان استهلاكاً للّحم اليوم هي:

الأرجنتين: التي يأكل الفرد فيها /١١٤/ كغ في السنة ثم استراليا التي يأكل الفرد فيها /١١٢/ كغ، فينوزيلندا /١٠٦/ كغ، فأمريكا الشمالية /٧٥/ كغ، فكندة /٧١/ كغ، فالدانمارك /٦٥/ كغ، ففرنسا /٤٥/ كغ/ أما البلاد التي تستهلك مقادير بسيطة فهي: إيطاليا /١٧/ كغ في السنة للفرد، ومصر واليونان /١٠/ كغ، فاليابان والهند /٢/ كغ وهذه تعتبر بلاداً فقيرة.

ومما يذكر أن قبائل الأسكيمو يتألف غذاؤها من اللّحم ومشتقاته.

والفلاّح الأرجنتيني يتناول في اليوم نحو /٢/ كغ من اللّحم، وقد تبين لبعض الأقوام أنّه يمكنهم الاستغناء عن اللّحم واستبداله بمواد أخرى دون أن تصاب أجسامهم بأي ضعف، فمن هؤلاء سكان جبال الصرب الذين يحتفظون بأجسامهم قوية ونشيطة وهم لا يتناولون إلا خمسين غراماً يومياً[٢].

○ نصائح لحفظ اللَّحم:

ـ أحسن طريقة لحفظ اللّحم طازجاً هي غسله بالخل ثم وضعه في البراد «الثلاجة» واللّحم سريع الفساد ولذا يجب العناية به.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٣١.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٣٢.

ـ ومن الطرق الحسنة لحفظ اللّحم في الثلاجة تقطيعه قطعاً صغيراً تعبئ في علب من الكرتون المبطن بالورق المصنوع من السيلولوز ويجب ألاّ ينفد الثلج من الثلاجة لضمان استمرار البرودة، وتبدّل درجة الحرارة داخل الثلاثة يعرّض اللّحم لتأثير الجراثيم الضارّة.

ـ يجب أن تطبخ اللحوم المحفوظة في البرّاد فور ذوبان الجليد عنها وإلا فقدت كثيراً من نكهتها وطعمها ويتبدل لونها، وتفقد قوة مص الماء.

ـ حين شوي اللّحم يجب أن تحمّى المشواة قبلاً وتكون الحرارة شديدة ثم تخفف.

ـ يجب أن يشوى اللّحم بلا ملح لحفظ مادة الحديد فيه. ويضاف الملح بعد الشوي. والأحسن دهنه قبل الشوي بزيت الزيتون.

ـ يفضل ألا يحفظ اللّحم في براد البيت أكثر من يومين أو ثلاثة.

ـ يجب تسخين المقلاة جيداً قبل وضع اللّحم فيها، ثم توضع الزبدة أو الزيت ثم اللّحم ولا تستعمل بقايا الزبدة أو الزيت مرّة ثانية.

ـ عند شراء اللّحم اختر لحم الفخذ أو الصلب أو الأضلاع الخلفية. وإذا لم تجدها فخذ من لحم الصدر وما كان وراء البطن ثم الأضلاع الأمامية والوسطى.

ـ حين شراء لحم الغنم اختر لحم الخروف الصغير العظام، السمين، وحمرة لحمه قاتمة. ولون دهنه أبيض ناصعاً صلباً. واضغط اللّحم بيدك فإن بقي منكمشاً فهو لحم عجوز.

ـ لحم العجل الجيد هو ما كانت حمرة لونه ناصعة ودهنه شديد البياض والصلابة وتجنب اللّحم الذي يخالط لونه صفرة أو يكون لونه أرجوانياً[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٣٣.



(الشكل ٢) - ج -

بابُ الشَّحْم

الشّحْم

la graisse (The grease)

إنّ الشّحْم ـ أو الدهن، أو الدسم ـ هو المادة الدسمة التي توجد في الجسم من مصدر حيواني أو نباتي وهو ذو تركيب كيمياوي معقّد سواء من حيث طبيعته أو من حيث مصدره، والميزة الغذائية التي تعطى لهذه المواد الدسمة تنطلق أساساً من طبيعة الأحماض الدسمة التي تركّب هذه المواد.

والمواد الشّحمية هي العناصر الغذائية الفعّالة التي تزود الجسم بفيتامينات (أ، د، هـ، ل) الذائبة في تلك المواد بحيث تكون كتلة صغيرة من الحجم مستعدة لتقديم مقدار كبير من النشاط[١].

روي عن موسى بن بكر، قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: اللّحم ينبت اللّحم، ومن أدخل جوفه لقمة شحم أخرجت مثلها داء[٢].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: من أكل لقمة شحم أخرجت مثلها من الداء[٣].

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٢٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٦، عن المحاسن: ٤٦٤/ ح٤٢٩، وليس المراد بخروج الداء إخراجه من البدن، بل المراد أن الشّحمة تخرج داء إلى ظاهر البدن مثل الخراج.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٦، عن المحاسن: ٤٦٥/ ح٤٣٠.

روي عن زرارة، قال: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: جعلت فداك، الشّحمة التي تخرج مثلها من الداء أيّ شحمة؟ قال: هي شحمة البقر، وما سألني يا زرارة عنها أحد قبلك.

روي عن أبي عبد الله في قول النبي صلى الله عليه وآله: من أكل لقمة من الشّحم أنزلت من الداء مثلها، فقال: ذاك شحم البقر[1].

بيان: بين الخبرين تناف، ويمكن الجمع بينهما بالحمل على اختلاف الأمزجة والأشخاص، ويحتمل أن يكون في الخبر الأوّل شحمة غير البقر.

جاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: اللّحم ينبت اللّحم، ومن أدخل جوفه لقمة شحم أخرجت مثلها من الداء[2].

وعن الصادق عليه السلام: وذكر لحم البقر عنده، قال: ألبانها دواء، وشحومها شفاء، ولحومها داء[3].

قال أمير المؤمنين عليه السلام: وذكر عند النبي صلى الله عليه وآله اللّحم والشّحم، فقال: ليس منهما بضعة تقع في المعدة إلا أنبتت مكانها شفاء، وأخرجت من مكانها داء[4].

عن رسول الله صلى الله عليه وآله أنّه قال: من أكل لقمة سمينة، نزل مثلها من الداء من جسده. ولحم البقر داء، وسَمنها شفاء، ولبنها دواء، وما دخل الجوف مثل السمن[5].

وكلّنا يعرف «سنام الجمل» الذي يحتفظ بمقدار كبير من الشّحم ليزود بها الجمل بالنشاط المطلوب.

---

(١) بحار الأنوار:٦٣ / ٦٦، عن المحاسن: ٤٦٥/ ح٤٣١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٦٦، عن المحاسن: ٤٦٤/ ح٤٢٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٣، عن مكارم الأخلاق: ١٨٢ - ١٨٥.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٥ / ح٧٠.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٧، عن دعائم الإسلام: ٢/ ١١/ ح٣٦٥.

إن تركيب هذه المواد الشّحمية لا يختلف كثيراً عن تركيب «السمن العربي» إلا بوفرة العناصر الدسمة الموجودة فيها أكثر من السمن ولكن السمن العربي أسهل هضماً من «ألية» الضأن التي هي بدورها أخفّ هضماً من شحوم الكرش والأمعاء وسنام الجمل[1].

○ حاجة الجسم إلى الدهن:

ولما كانت حاجة جسم الإنسان من المواد الشّحمية يجب أن تكون في نحو الستين غراماً يومياً، فيستحسن أن تؤخذ من المصادر الحيوانية والنباتية ليكون مفعولها جيداً، وتَتجنّب أخطار أخذها من مصدر حيواني وحده ومحاذير تناولها من مصدر نباتي وحده.

إن الشّحم الحيواني كان المادة الأساسية المفضّلة في تغذية الجسم وصنع الأطعمة، أما اليوم فقد تقلّص دوره كثيراً بل كاد ينعدم، بعد صنع مواد دسمة عديدة من النباتات، وحتى المواد الدهنية الدسمة التي مصدرها الحيوان: كالسمن العربي ـ والقشدة وغيرها ـ أصبح استعمالها أقل من الماضي بكثير واستعيض عنها بمواد دهنية نباتية تقوم مقام تلك وفي مقدمتها الزبدة، الزيوت، الجبن، صفار البيض، الجوز. إنّها تعطي الجسم حاجته من المواد الدهنية وتمتاز عن الحيوانية بهضمها بكاملها وبسرعة تحويلها إلى أحماض كثيفة جوهرية للصحة، وبالتالي بإبعاد الجسم عن متاعب الدهن الحيواني ومشاكله[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٢٣.

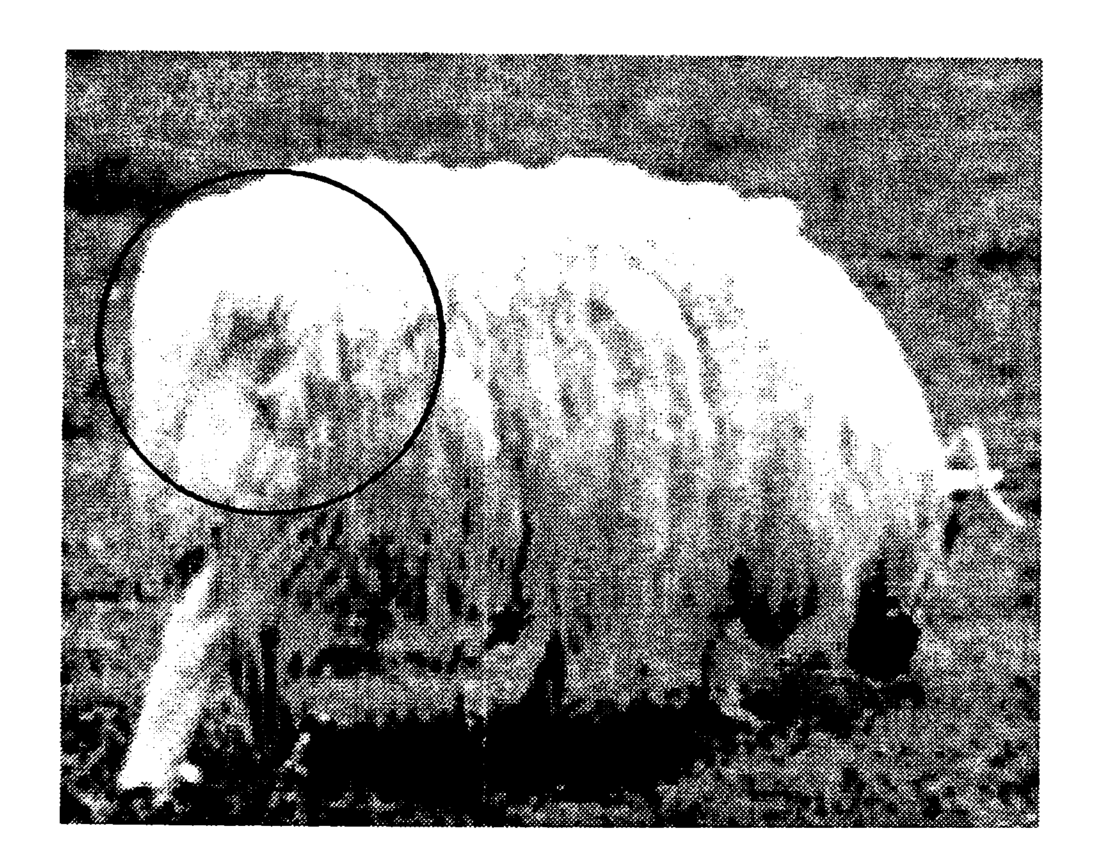
(٢) قاموس الغذاء: ٣٢٣.

○ الدهن الحيواني يستعيد مجده:

غير أن الاستغناء عن الدهن الحيواني تماماً والإفراط في الاعتماد على الدهن النباتي وما يغش به من عناصر مشبوهة، قد أعطى نتائج سيئة ظهرت جلية للعلماء والباحثين، فشرعوا من جديد يدعون إلى الاستعانة بالدهن الحيواني في حدود معينة في بعض الحالات المرضية، وتناول المواد التي يدخل الدهن الحيواني السليم في تركيبها إلى جانب الدهن النباتي. وهكذا بدأ الدهن الحيواني يسترد بعض ما كان له من مجد[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٢٤.



باب الكباب
والشواء والرؤوس

الكباب

طعام يصنع اليوم من لحم وقليل من دهن وبصل وبقدونس ـ وقد يضاف إليه قليل ثوم ـ وبهارات وملح ويشوى على النار أو في مشواة كهربائية بواسطة أسياخ من المعدن. وردت كلمة كباب في أكثر معاجم اللغة وقيل فيها: إن اللّحم يكب على الجمر ويلقى عليه. وقيل اللّحم: المشرّح والتكبيب عمله. وقيل: هو الطّباهَجة، وهذا من تَبَاهَة بالفارسية، وهو ضرب من قلي اللّحم أو طعام من بيض وبصل ولحم مشرّح[1].

○ طرق صنع الكباب:

١ ـ الطريقة الشاميّة: يفرم مقدار من اللّحم، وقليل من الدهن، وبصل وبقدونس، وأحياناً ثوم فرماً ناعماً بآلة عند الجزّار ويدعك الخليط باليد عدة مرات وتتبّل بالملح والبهار ثم يقطع كتلاً بحجم الجزرة ويلف حول أسياخ من المعدن بطول /١٠ ـ ١٢/ سم وتشوى على النار من الفحم أو مشواة كهربائية.

---

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات: ٥٦٤.

ـ تسلق قطع من اللّحم بمقدار من الماء ثم يقطع مقدار من الباذنجان ويقلى بالسمن ويطبخ مع اللّحم المسلوق حتى النضج. تضع الكباب كما سبق.

يقطع خبز ويحمّص بالسمن ويسقى بمرق اللّحم وتوضع قطع اللّحم المسلوق والباذنجان، ثم لبن مع ثوم مدقوق، ثم يصب الكباب فوقه يسمى هذا فتّة كباب.

تصنع أصابع الكباب بطول /٥ ـ ٨/ سم، وتقلى بالسمن يقطع مقدار من البندورة ويزال البذر، ويقطع بصل قطعاً رقيقة مستطيلة، توضع البندورة والبصل في طبق ويطبخ في فرن حتى النضج، ويصف الكباب على وجه الطبق ويبقى في الفرن نحو خمس دقائق يسمّى هذا الكباب الهندي.

٢ ـ **بالطريقة اللبنانية:** يفرم اللّحم مع قليل من الدهن والشحم والبصل والبقدونس. يفرك البصل بالملح والبهار. يدعك البقدونس واللّحم باليد، ويضاف البصل، ويدعك الخليط جيّداً ،ويقطع قطعاً متساوية ويشك بالأسياخ ويشوى على النار.

٣ ـ **الطريقة العراقية:** يفرم اللّحم حتى ينعم جيداً، ويتبّل بالملح والبهار ويفرم قليلاً من الكرفس ويعجن باليد دعكاً، ويشكل أصابع تُشك بالسيخ وتشوى على النار ويمكن إضافة قليل من الطحين أو فتات الخبز عند العجن وكذلك فلفلة خضراء وبندورة، تفركان مع اللّحم.

يصنع من الكباب المشوي كباب باللبن. تغمس قطع من الخبز المقلو في لحم مسلوق وتصف في صحن ويوضع فيها الكباب المشوي واللبن المخفوق جيداً.

٤ ـ **الطريقة المصرية:** يقطع لحم فخذ /٥٠٠غ/ مكعبات وتتبل بالقرفة والفلفل والملح ويسلق مع بصل وقليل من الماء، وحين ينشف الماء يضاف /٣٠غ/ سمن إلى اللّحم و يقلب حتى يحمر ويضاف الثوم المدقوق ثم قليل من

الماء ويطبخ حتى النضج، فتصب في طبق وتزين بالبقدونس المفروم يسمى هذا: كباب الحلة.

قال تعالى: ﴿فما لبث أن جاء بعجلٍ حنيذٍ﴾ [١].

التفسير: قال الراغب: حنيذ: أي: مشوي بين حجرين، وإنما يفعل ذلك ليتصبب عنه اللزوجة. وفي القاموس: حنذ الشاة، يحنذها حنذاً وتحناذاً، شواها وجعل فوقها حجارة محماة لتنضجها، فهي حنيذ أو هو الحار الذي يقطر ماؤه بعد الشي انتهى. ويومئ إلى رجحان الشواء، لا سيما هذا النوع منه [٢].

- فمن أقوال المعاجم القديمة وكتب الطبخ يبين الفارق بين أكلة كباب اليوم، وما يسمى بالكباب في الماضي [٣].

○ الكباب في الطب والغذاء:

وصفت أكلة الكباب بأنها غذاء جيد جداً. وهو أكثر فائدة من أنواع المآكل الأخرى المعتمدة على اللّحم وحده، وذلك أنّها تعد بطريقة تحفظ عصارة اللّحم من التلف، ففي خلال الشوي ينجلط سطح اللّحم بسرعة فلا يضيع شيء من المستخلصات المغذّية كما إن السرعة في الشوي تكسب اللّحم طفحاً شهياً ويصبح اللّحم سريع الهضم والامتصاص [٤].

---

(١) سورة هود: ٦٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ٧٧.

(٣) قاموس الطبخ الصحيح: ٣٨٩.

(٤) قاموس الغذاء: ٥٦٤.

روي عن الأصبغ بن نباتة، قال: دخلت على أمير المؤمنين عليه السلام وقدامه شواء، فقال لي: أدن وكل، فقلت: يا أمير المؤمنين هذا لي ضارٍ، فقال لي: ادن أعلّمك كلمات لا يضرّك معهنّ شيء مما تخاف. قل: (بسم الله خير الأسماء، ملء الأرض والسماء، الرحمن الرحيم لا يضر مع اسمه داء). وتغدّ معنا[١].

وروي موسى بن بكر، قال: قال لي أبو الحسن الأول عليه السلام: ما لي أراك مصفَراً؟ فقلت: وعك أصابني، فقال: كل اللّحم! فأكلته ثم رآني بعد جمعة وأنا على حالي مصفَر. فقال: ألم آمرك بأكل اللّحم؟! فقلت: ما أكلت غيره منذ أمرتني به، قال: كيف أكلته؟ قلت: طبيخاً، قال: لا، كله كباباً. فأكلت، ثم أرسل إليّ فدعاني بعد جمعة، فإذا الدم قد عاد في وجهي. فقال: نعم[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله في القاموس: الوعك: أذى الحمّى ووجعها، ومغصها في البدن، وألم من شدة التعب، وقال: الكباب بالفتح: اللّحم المشرّح. وقال في الدروس: قال الجوهري: هو الطباهج، وكأنه المقلوّ وربما جعل ما يقلى على الفحم، وقال في بحر الجواهر: هو بالفتح: اللّحم الذي يوضع على شيء عند النار إلى أن ينضج. وهو أكثر غذاء من المشوي والمسلوق.

عن موسى بن بكر، قال: اشتكيت شكاة بالمدينة فأتيت أبا الحسن عليه السلام، فقال لي: أراك ضعيفاً؟! فقلت: نعم. فقال لي: كل الكباب، فأكلته فبرئت[٣].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: الكباب يذهب بالحمّى[٤].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٨، عن المحاسن: ٤٦٩/ ح٤٥٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٧، عن المحاسن: ٤٦٨/ ح٤٤٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٨ عن المحاسن: ٤٦٨/ح٤٥٠.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٨ عن المحاسن: ٤٦٨/ ح٤٥١.

ويمكن اعتبار الكباب غذاءً بروتينياً في تركيز جيّد ولذا فالإكثار منه ـ في المداومة على تناوله أيّاماً متواصلة ـ قد يؤدي إلى تراكم الحامض البولي في الجسم. وهذا يؤدي إلى ترسّب الأملاح وبالتالي أوجاع المفاصل والنقرس وبعض الآلام الروماتيزيمية. ولذا يجب أن يفصل بين أكلة منه، وأخرى بأكلات من الخضراوات والفواكه. كما يجب أن يؤكل معه شيء من الخس والخيار والبندورة واللبن الرائب والفواكه ما عدا الموز[١].

○ الرأس: la Tete (The head)

الرأس: هو ما يلي الرقبة من مقدمتها في الحيوانات المأكولة: كالغنم والبقر والإبل وغيرها. وصفت المواد اللّحمية في الرؤوس بأن قيمتها الغذائية كقيمة الأجزاء الأخرى من الحيوان ما عدا النخاعات التي فيها، فهي تختلف ـ في بعض النواحي ـ عن اللّحم وقد ذكرنا ذلك في مواد الغذاء: اللّحم واللسان والنخاع. وقد أشار الأطباء القدامى إلى فوائد الرؤوس ومساوئها، فقالوا: رؤوس الحيوان كثيرة الغذاء وتصلح لأصحاب الكبد السليم وليست من طعام ضعفاء المعدة، فإن أكلوها فلا يشبعوا منها وينبغي ألا تؤكل إلا على جوع شديد وهي تنتن البول، والجشأ. وينبغي أن تستعمل معها القرفة ويمضع بعدها المصطكي (حصى اللبان)[٢].

روي عن علي بن سليمان، قال: أكلنا عند الرضا عليه السلام رؤوساً فدعا بالسويق، فقلت: إني قد امتلأت. فقال: إنّ قليل السويق يهضم الرؤوس وهو دواؤه[٣].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٦٤.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٤٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٨، عن مكارم الأخلاق: ١٧٧.

وعن واصل بن سليمان قال: ذكرنا الرؤوس عند أبي عبد الله عليه السلام والرأس من الشاة. فقال: الرأس موضع الزكاة، وأقرب من المرعى، وأبعد من الأذى[(١)].

فيما يلي بعض الأكلات التي تصنع من رأس الخروف وغيره:

١ـ رأس مسلوق: ينظَف ويقطَع شطرين يضرب على الأنف لتنظيفه يغسل بالماء البارد ويفرك بالملح وبماء الزهر أو بالبصل أو بعصير الليمون مع الطحين. يوضع في الطنجرة (القدر)[(*)] مع الماء والملح ويسلق على نار قوية حتى ينضج بنزع اللَحم من العظم ويصف في طبق ويزيَن بالبقدونس والبصل والبهار[(٢)].

٢ـ فتّة الرأس: تصنع الفتّة من الرأس المسلوق كما يلي: يرفع الرأس من المرق بعد نضجه وتنزع عظامه. يحضر خبز الفتة ويصب عليه المرق ويصف لحم الرأس فوقه ثم يصب اللبن ويزيَن ببهار ونعناع أو بقدونس وبصنوبر مقلي بالسمن[(٣)].

٣ـ رأس نيفا: بعد تنظيف الرأس، يفرك بالملح والبهار، ويوضع في الطنجرة مع الزبدة ويخبز في الفرن حتى ينضج. ينزع اللَحم عن العظم ويزيَن بفلفل أحمر (تقدم معه صلصة مصنوعة من ثوم ونعناع مدقوقين جيداً وملح وخل)[(٤)].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٨، عن المحاسن: ٤٦٩/ ح٤٥٣.

(*) الطنجرة (القدر): وعاء معدني للطبخ.

(٢) قاموس الطبخ الصحيح: ٢٣٤.

(٣) المصدر نفسه: ٢٣٤.

(٤) قاموس الطبخ الصحيح: ٢٣٥.









(الشكل ٣) الرأس

بابـ الثَّريد
والمرق والشوربات
وألوان الطعام

○ الثَّريد: La soupe (The soup)

الثَريد في اللغة الفصحى: هو الفت، والثْريد: هو الخبز المفتوت أو المهشم، والمبلول بمرق اللحم أو المبلول بماء القدر وغيره. والثْريد يقال له أيضاً: الثْريدة والثرودة، وقيل: إنّ الثَريد لا يكون إلا من مرق اللحم.

وفي العرف: هو الطعام المصنوع من خبز مفتوت ومبلول بمرق اللحم وغيره.

وقد كان الثَريد طعاماً شائعاً ومفضّلاً عند العرب[١].

○ طرق صنع الثَّريد:

ويصنع الثَريد اليوم بطرق شتّى وتطلق عليه أسماء تختلف باختلاف المواد التي يصنع منها وبالبلد الذي يصنع فيه، ففي الشام يطلق اسم الفتّة: على الثَريد المصنوع بمرق اللحم وتوابعه، واسم التسقية: على المصنوع بمرق الحمّص المسلوق[٢].

وتصنع أكلتان في لبنان تعرفان بإسم: الثْريدة وهما:

---

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات: ١٢٧.

(٢) قاموس الطبخ الصحيح: ١٦٩ - ١٧٠.

١ـ ثريدة الباذنجان: باذنجان طويل /١٠٠٠/غ، وبندورة /٣٠٠/غ، وبصل /٥٠/غ، زيت /٧٠/غ، وخبز /٢٠٠/غ، عصير الرمان الحامض /٢٠٠/غ، ثوم، نعناع يابس، حبّ الرمان.

الطريقة:

يسلق الباذنجان مع الملح وحين ينضج يضاف الثوم وعصير الرمان، ويقطع الخبز ويحمّص ويبل بمرق الباذنجان، ويضاف إليه الزيت وقطع البندورة والبصل والحامض، ويسكب في وعاء، ويزيّن بالباذنجان والبندورة وحبّ الرمان والنعناع.

٢ـ ثريدة الهليون: هليون /١٠٠٠/غ، زيت /٥٠/غ، خبز (مكسّر محمّص) /١٤٠/غ، بصل /٦٥/غ، بندورة /١٠٠/غ، ثوم[1].

الطريقة:

يسلق الهليون، ويبلّ الخبز بمائه، ويدقّ الثوم ويخفق بماء الهليون، ويصبّ فوق الخبز، ثم يضاف البصل والزيت والقسم الأكبر من الهليون، ويقلب ثم يسكب في طبق التقديم ويزيّن بالبصل والهليون الباقي والبندورة.

وتصنع ثريدة في مصر بالطريقتين التاليتين:

١ـ ثريدة خلاصة اللحم: لحم /٥٠٠/غ، بصلة، حبّ الهيل، مصطكي (مسكة)، فلفل، ملح، خبز مقدّد، أرز (مفلفل)، صلصة الخل بالثوم.

الطريقة:

يسلق اللحم بالماء مع الملح والفلفل وحب الهيل والمسكة، يترك على النار حتى ينضج، يقطع الخبز المقدد ويوضع في طبق ويسقى بالمرق وتوضع فوقه طبقة من الأرز المفلفل، ويكرر هذا الترتيب حتى ينتهي على أن تكون آخر طبقة من الأرز وتصب على السطح صلصة الخل بالثوم ويوضع اللحم فوق الثّريد أو حوله.

---

(١) ـ قاموس الطبخ الحديث: ١٧٠.

وتصنع صلصة الخل بالثوم الخاصة بالفتّة (الثّريد) كما يلي: يقدح مقدار من السمن ويضاف إليه ثوم مفروم وحين يصفر لونه يضاف مقدار من الخل ثم الباقي من السمن.

٢ـ ثريدة الفول النابت: فول مسلوق /١٢٥/غ، سمن /٣٠/غ (أو زيت /٩٠/غ)، بصلة، ليمونة، مسكة، بقدونس، فلفل أبيض، ملح، خبز مقدد، ثوم، خردل.

الطريقة:

يسلق الفول ويقشّر، يقدح السمن (أو الزيت) ويضاف إليه المسكة ثم الماء وحين يغلى يضاف الفول والليمون، والبصلة المقشورة ويترك حتى ينضج، ثم يضاف الملح والبقدونس المفروم ويغلى خمس دقائق ويرفع منه الفول.

يقطع الخبز ويوضع في طبق ويصب عليه مرق الفول ويغطّى مدة خمس دقائق، ثم توضع في طبق طبقة من الثّريد وفوقها طبقة من الفول، يحمّر قليلاً من الثوم بالسمن، ويضاف إليه قليل من الخردل ويترك على النار قليلاً، ثم يضاف إلى الثّريد، ويزيّن سطح الطبق بالفول الناضج[١].

عن رسول الله ﷺ أنه قال: الثّريد طعام العرب، وأوّل من ثرد الثّريد إبراهيم عليه السلام. وأوّل من هشمه من العرب، هاشم[٢].

وعن جعفر بن محمد عليه السلام أنّه قال: الثّريد بركة، وطعام الواحد يكفي الاثنين، يعني عليه السلام إنّه يقوتهم لاعلَى الشبع والإتساع[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله في القاموس: ثرد الخبز: فتّه وكأن الفرق بينه وبين الهشم أن الثرد في غير اليابس، والهشم فيه.

---

(١) ـ قاموس الطبخ الحديث: ١٧٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٣ /ح١٥، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١٠/ح ٣٥٨.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٣ /ح١٥، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١٠/ح ٣٥٩.

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: أوّل من لوّن إبراهيم عليه السلام إلى آخر الخبر. أي أتي بألوان الطعام، وأدخل في الطعام الألوان والأنواع المتخالفة، وفي الصحاح: الهشم كسر اليابس، يقال: هشم الثّريد، وبه سمّي هاشم. وقال في الفائق: هاشم: هو عمرو بن عبد مناف، ولقّب بذلك لأنَ قومه أصابتهم مجاعة، فبعث عيراً إلى الشام وحملها كعكاً وطبخ ونحر جزوراً وطبخها وأطعم الناس الثّريد. انتهى. وقيل في مدح هاشم:

عمرو العلى هشم الثّريد لقومه ورجال مكة مسنتون عجاف[1]

وعن الرضا عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إذا أكلتم الثّريد، فكلوا من جوانبه، فإنّ الذروة فيها البركة[2].

قال النبي صلى الله عليه وآله: الثّريد بركة[3].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: الثّريد طعام العرب.

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: العقارجات[4] تعظّم البطن وترخي الإليتين[5].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٩ - ٨٠.

(٢) بحار الأنوار: ٧٩/٦٣، عن عيون أخبار الرضا: ٢ / ٣٤ /ح٧١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٠، عن المحاسن: ٤٠٢/ ح ٩٤.

(٤) كلمة /جات/ في الفارسية تفيد معنى الجنس الجمعي كما يقال: /سبزي جات/ ((ترش جات)) وإذا كان اللفظ بالتشديد وجمعه العقاقير: فهي الأدوية والأبازير التي يتداوى بها. قال في اللسان: قال أبو الهيثم: العقار والعقاقير: كل نبت ينبت مما فيه شفاء، وقال الجوهري: العقاقير: أصول الأدوية ولكن الظاهر أن الكلمة مصحّفة عن الشفارجات، وهي جمع الشفارج كعلابط وهو الذي يسميه الناس بيشبارج معرب (بيش باره).

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٠، عن المحاسن: ٤٠٢/ ح ٩٦.

بيان: قال المجلسي رحمه الله: كذا في النسخ التي عندنا، «العقارجات» ولم أجده في كتب اللغة وكأنه تصحيف الفيشفارجات، قال في النهاية: في حديث علي عليه السلام: البيشبارجات تعظّم البطن. قيل: أراد به ما يقدّم إلى الضيف قبل الطعام، وهي معرّبة ويقال لها: الفيشفارجات بفائين. انتهى. وكأن المناسب للمقام: الأطعمة المشتملة على الأبازير المختلفة.

وجاء عن علي عليه السلام قال: لا تأكلوا من رأس الثّريد، وكلوا من جوانبها، فإنّ البركة في رأسها[١].

قال النبي صلى الله عليه وآله: اللّهم بارك لأمتي في الثّرد والثّريد[٢].

وقال الصادق عليه السلام: الثّريد طعام العرب[٣].

وقال عليه السلام: أطفئوا نائرة الضغائن باللّحم والثّريد[٤].

توضيح:قال المجلسي رحمه الله: يعني عن قلوبكم بأكلهما، أو عن قلوب إخوانكم بإطعامهما إيّاهم. وفي المصباح: نارت الفتنة وتنوّرت، إذا وقعت وانتشرت فهي نائرة. والنائرة أيضاً العداوة والشحناء. وقيل: سعيت في إطفاء النائرة: أي الفتنة. وفي النهاية: نار الحرب ونائرتها: شرّها وهيجها. وقال: الضغن: الحقد والعداوة والبغضاء وكذلك الضغينة وجمعها الضغائن.

عن أبي عبد الله عليه السلام عن أبيه عليه السلام أن النبي صلى الله عليه وآله قال: بورك لأمتي في الثّرد والثّريد. وقال جعفر عليه السلام : الثّرد ما صغر، والثّريد ما كبر[٥].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٢، عن المحاسن: ٤٠٣/ ح ١٠١ و ٤٥٠/ ح ٣٥٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٣، عن دعوات الراوندي: ١٤١/ ح ٣٥٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٣، عن دعوات الراوندي: ١٥٠/ ح ٣٩٧.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٣، عن دعوات الراوندي: ١٥٣/ ح ٤١٧.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٠، عن المحاسن: ٤٠٢/ ح٩٥.

بيان: قال المجلسي رحمه الله: هذا الفرق لم أجده في كلام اللغويين. قال في المصباح: الثّريد: فعيل بمعنى مفعول. ويقال أيضاً: مثرود، ويقال أيضاً: ثردت الخبز ثرداً، من باب قتل، وهو أن تفتّه ثم تبلّه بمرق، والإسم الثّردة.

روي عن اسماعيل بن جابر، قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فدعا بالمائدة، فأتي بثريد ولحم، فدعا بزيت فصبّه على اللّحم، فأكلت معه[1].

وعن المفضل بن عمر، قال: أكلت عند أبي عبد الله عليه السلام فأُتي بلون، فقال: كل من هذا! فأمّا أنا فما شيء أحبّ إليّ من الثّريد ولوددت أنّ العقارجات حرّمت[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في الكافي[3]: بلون أي من ألوان الطعام المشتمل على الأبازير المختلفة كما مر وفيه مكان «العقارجات» في بعض نسخه

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨١، عن المحاسن: ٤٠٣/ ح٩٩.

(٢) بحار الأنوار:٦٣ / ٨١، عن المحاسن ٤٠٣/ ح١٠٠.

(٣) الكافي: ج٦ / ص٣١٧، ونقل في الذيل عن هامش المطبوعة بالحجر، أنّ في بعض النسخ شفارج، وقال: هو كما في الصحاح على وزن علابط: ما يقدم إلى الضيف قبل الطعام. وهي معرّبة: وهو الطبق فيه أقسام الحلواء، ويقال لها: البيشبارج. ويقول المجلسي رحمه الله: نقل في اللسان، عن التهذيب، عن ابن الأعرابي، أن الشفارج ضربان حرحاني وهو الطبق فيه الفيخات والكرجات، وقال في البرهان: ما نصه: «بيشارة خوافجة وطبقي راكونيدكه تنقلات وكل در آن كنند وبمجلس أدرند».

وقال أيضاً: ويبش بارة نوي آزحلو باشد بيشيا رفرم ونازك آردو وغن وذو شاب بزند ويعربي شفارج خواشد. فالظاهر من هذا كله وخصوصاً بقرينة المقابلة بين اللون والثّريد في هذا الخبر أن الأعراب لم يكونوا ليعرفوا الأغذية المشهية (سالاو) المصنوعة بأيدي الأعاجم إلا أنَها لما كانت متنوعة متنوقة ويؤتي بأنواع منها في الفيخات والكرجات أي القصاع الصغيرة كانوا يسمونها ألوان كما سيأتي: الألوان تعظم البطن ويخدرن الإليتين، فالألوان من هذه الأطعمة عند الأعراب هي التي كانت تسمى عند الأعاجم بيشبارجات ويؤيد ذلك بل ينص عليه أن ابن الأثير نقل هذا الحديث بعينه وفيه بيشبارجات بدل الألوان كما عرفت في النهاية.

«الفاشفارجات» وفي بعضها «الفشفارجات» وقد عرفت معناه، وفي بعضها «الأسفاناجات» وقيل: «الاسفاناج»: مرق أبيض، ليس فيه شيء من الحموضة[1].

روي عن عبد الأعلى، قال: أكلت مع أبي عبد الله عليه السلام فدعا وأتي بدجاجة محشوّة وبخبيص، فقال أبو عبد الله عليه السلام: هذه أهديت لفاطمة، ثم قال: يا جارية! أئتينا بطعامنا المعروف، فجاءت بثّريد خلّ وزيت[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: كأن المراد بفاطمة زوجته عليها السلام وهي فاطمة بنت الحسين بن علي بن الحسين عليه السلام، وكان اسم إحدى بناته عليها السلام أيضاً فاطمة.

قال أبو عبد الله عليه السلام: كان أحبّ الطعام إلى رسول الله النار باجة[3].

بيان: قال المجلسي رحمه الله «النار باجة» معرّب أي مرق الرمان[4]. وقال في بحر الجواهر: النار باجة طعام يتّخذ من حبّ الرمان والزبيب.

عن يونس بن يعقوب، قال: أرسلنا إلى أبي عبد الله عليه السلام بقديرة[5] فيها نارباج، فأكل منها، ثم قال: احبسوا بقيّتها عليّ، قال: فأتي بها مرتين أو ثلاثة، ثم إنّ الغلام صبّ فيها ماء وأتاه بها، فقال: ويحك أفسدتها عليّ[6].

عن أبي بصير، قال: كان أبو عبد الله عليه السلام. يعجبه الزّبيبة[7].

---

(١) القائل: هو الفيض الكاشاني في الوافي.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٢، عن المحاسن: ٤٠٠/ ح٨٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٣ / ح١٦.

(٤) معرّب ناربا: آش أنار.

(٥) تصغير القدر.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٥، عن المحاسن: ٤٠١/ ح٩٠، وتراها في الكافي: ٦ / ٣١٦.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٥، عن المحاسن: ٤٠١/ ح٩٢.

عن جعفر بن محمد عليه السلام، أنه قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله يعجبه العسل وتعجبه الزَبيبة[١].

وعنه عليه السلام: أنه كان يشتهي من الألوان النارباجة والزَبيبة. وكان يقول: أعطينا من هذه الأطعمة والألوان ما لم يعطه رسول الله صلى الله عليه وآله[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الزَبيبة: كأنها الشورباجة التي تصنع من الزَبيب المدقوق، فيدلّ على عدم وجوب ذهاب الثلثين في عصير الزَبيب. ويحتمل أن يكون المراد ما يدخل فيه الزَبيب، فدلّ على جواز إدخال الزَبيب في الطعام.

وجاء عن الوليد بن صبيح، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال لي: أي شيء تطعم عيالك في الشتاء؟ قلت: اللّحم، فإذا لم يكن اللّحم، فالسّمن فالزَيت قال: فما يمنعك من هذا الكركور؟ فإنه أصون شيء للجسد كلّه يعني المثلثة، قال: أخبرني بعض أصحابنا يصف المثلّثة، قال: يؤخذ قفيز أرز، وقفيز حمَص، وقفيز حنطة أو باقلاّء أو غيره من الحبوب ثم تُرضّ جميعاً وتطبخ[٣].

عن علي عليه السلام قال: الألوان يعظم عليهنّ البطن وتحدر الإليتين[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: ((الألوان)) كأنّ المعنى: أكل ألوان الطعام ((يخدّرن الأليتين)) أي يضعفن ويفترن ويمكن أن يكون كناية عن الكسل، قال الجزري فيه: إنّه رزق الناس الطلا، فشربه رجل فتخدّر أي ضعف وفتر كما يصيب الشارب قبل السكر. انتهى.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٥، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١٠/ ح٣٦٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٥، عن دعائم الإسلام: ٢/ ١١١/ ح٣٦٢، وفيه (الزير باجة) بدل (النارباجة) والزيربا أو زيرباجة: مرق يطبخ بالدجاج الفارة والخل والكراويا. ذكره في البرهان وقال: أنه نافع للبطنة.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٤، عن المحاسن: ٤٠٤/ ح١٠٧.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٤، عن المحاسن: ٤٠١/ ح٨٨ وفيه يخدرن المتنين.

كذا في أكثر نسخ الكافي[١].

وفي بعضها وفي بعض نسخ الكتاب: بالحاء المهملة أي يسمَنَ، قال الجزري: حدر الجلد يحدر حدراً: إذا ورم وفيه: غلام أحدر شيء: أي أسمن وأغلظ، يقال: حدر يحدر حدراً، فهو حادر. والأحدر هو الممتلئ الفخذ، والعجز الدقيق الأعلى. وفي بعض نسخ المحاسن. وتخدّرن المتن، أي الظهر. انتهى.

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: **أعطينا من هذه الأطعمة «أو من هذه الألوان» ما لم يعط رسول الله** صلى الله عليه وآله[٢].

وفي الطب النبوي لابن القيم الجوزية علق على كلمة ثَريد بقوله: والثَريد وإن كان مركّباً، فإنه مركَب من خبز ولحم، فالخبز أفضل الأقوات واللَحم سيّد الأدام، فإذا اجتمعا لم يكن بعدهما غاية. انتهى.

وتنازع الناس أيهما أفضل، والصواب أن الحاجة إلى الخبز أكثر وأعم واللَحم أجل وأفضل، وهو أشبه بجوهر البدن من كل ما عداه، وهو طعام أهل الجنة، وقد قال تعالى، لمن طلب البقل والقثاء والثوم والعدس والبصل: ﴿*أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير*﴾[٣].

وكثير من السلف: على أن الثوم هو الحنطة، وعلى هذا فالآية نص على أن اللحم خير من الحنطة. والله سبحانه أعلم[٤].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٤، عن الكافي: ٦/ ٣١٧ وفيه: يخدّرن الإليتين. وقد مر عن المحاسن (أن العقارجات تعظم البطن وترخي الإليتين).

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٤، عن المحاسن: ٤٠١/ ح٨٩.

(٣) سورة البقرة: ٦١.

(٤) قاموس الغذاء: ١٢٧.

وجاء عن علي عليه السلام قال: قال النبي صلى الله عليه وآله: يا علي إذا طبخت شيئاً فأكثر المرقة، فإنها أحد اللّحمين واغرف للجيران، فإن لم يصيبوا من اللّحم يصيبوا من المرق(١).

وروي عن سلمة بن محرز، قال: قال لي أبو عبد الله عليه السلام عليك بالثّريد، فإنّي لم أجد شيئاً أقوى لي منه(٢).

وروي عن أبي أسامة، قال: دخلت على أبي عبد الله عليه السلام وهو يأكل سكباجاً بلحم البقر(٣).

بيان: قال في جواهر اللغة: «السكباج» بالكسر هو الغذاء الذي فيه لحم وخل والأبازير الحارّة والبقول المناسبة لكل مزاج. انتهى. وقيل: معرب معناه مرق الخل.

قال الصادق عليه السلام: عليكم بالثّريد، فإنّي لم أجد شيئاً أوفق منه(٤).

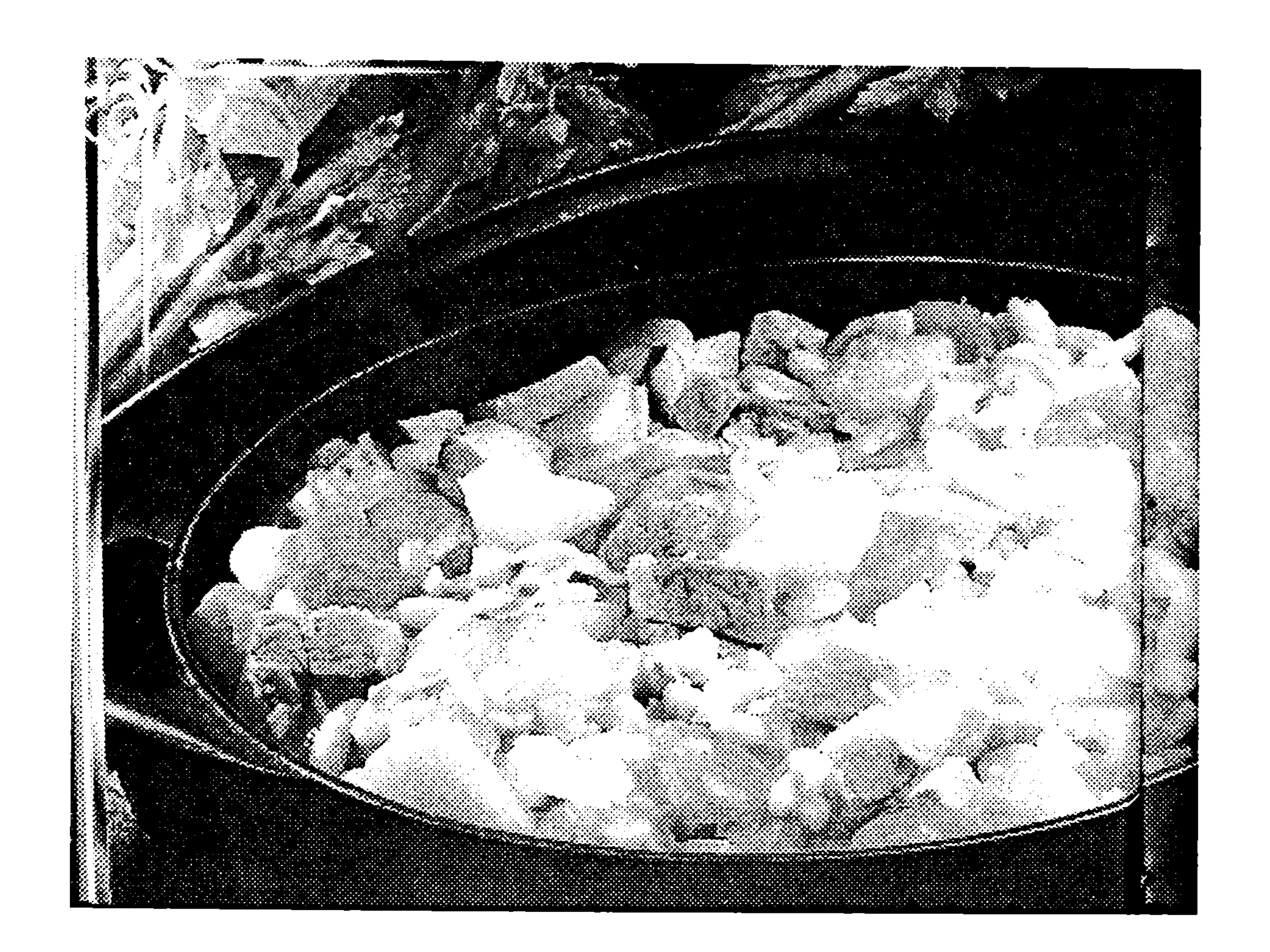
---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٧٩، عن عيون أخبار الرضا: ٢ / ٧٣/ ح٣٣٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨١، عن المحاسن: ٤٠٢/ ح٩٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ٨١، عن المحاسن: ٤٠٣/ ح٩٨. السكباج: معرب سركة باه، مخففا آش سركه.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٣، عن مكارم الأخلاق: ١٨٨.



باب الهريسة
والمثلّثة وأشباهها

○ الهريسة:

طعام عربي شعبي قديم ما زال يصنع حتى اليوم. واسمها مشتق من هرس: أي دقّ وكسر، والهريس: هو ما هرس. وقيل: الهرس: هو الحب المهروس قبل أن يطبخ، فإذا طبخ فهو الهريسة أو سمّيت الهريسة. هريسة، لأن البرَ (القمح) الذي تصنع منه يدقّ، ثم يطبخ ويسمّى صانعه: (هرّاسا) وقد كان القمح يدقّ بحجر منقور ثقيل يسمى (المهراس) يشبه ما يسمّى اليوم (الجرن). ويتركّب طعام الهريسة عادة من القمح المدقوق واللحم الكثير بعظمه وكروش الغنم والبهارات[1].

وجاء في مكارم الأخلاق: كان رسول الله ﷺ يأكل العصيدة من الشعير بإهالة الشحم. وكان ﷺ يأكل الهريسة أكثر ما يأكل ويتسمّر بها. وكان جبريل عليه السلام قد جاء بها من الجنة ليتسمّر بها[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله في القاموس: الهرس: الدقّ العنيف، ومنه: الهريس والهريسة، وفي بحر الجواهر: الهرس: الدقّ، ومنه: الهريس والهريسة بدار صيني مجرب للباءة.

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٣٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٧، عن مكارم الأخلاق: ٣٠.

○ الهريسة طعام الحفلات والمآتم:

كانت الهريسة هي الطعام الذي يصنع في الحفلات والمآتم وغيرها لتقديمها إلى مجموعة كبيرة من المدعوّين والضيوف، وبخاصة في الأرياف كما كانت تطبخ في كثير من المدارس القديمة والمزارات وغيرها، وتوزع على الفقراء تنفيذاً لوصايا منشئيها وأصحابها الذين وقفوها على العلم والتعليم و أعمال البرّ والإحسان. وقد حفلت الكتب القديمة بالحديث عن الهريسة وكانت تسمّى «الهيدة». وجاء في كتاب «كنز الفوائد في الموائد» أنّ الهريسة تسمى أيضاً القمحية وتصنع من اللحم والقمح. كما جاء من مصدر آخر أنّ من أنواع الهريسة ما يضاف إليه السكر والعسل أو الدبس[1].

○ طرق صنع الهريس:

١ ـ قمح مدقوق /٥٠٠/غ ولحم بعظمه /٣٠٠/غ، بهارات وملح.

الطريقة:

يسلق اللحم نصف سلقة ثم يضاف القمح ويطبخ حتى نضجه، وتضاف إليه البهارات والملح. وعلى الأكثر يوضع في الهريسة كرش الخروف المقطع ويطبخ معها.

٢ ـ فريك القمح: أو القمح المنزوع قشرته /٥٠٠/ غ لحم، موزات، قرفة، بهارات، ملح.

الطريقة:

يوضع اللحم والعظام في وعاء الطبخ مع ماء وعندما يبدأ الغليان نرفع الزفرة ويستغنى عن ماء الغلي الأول. ويغسل اللحم والعظام بماء بارد ثم بماء مغلي

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٣٧.

ويضاف ماء مغلي جديد وحين يشتد الغليان يضاف الفريك والقرفة وحين ينضج القمح نصف نضجة تخفف النار ويضاف اللحم وتقوى النار ثم تخفف حتى ينضج اللحم. ويضاف الملح والبهارات والقرفة ونرفع العظام ويصب في طبق التقديم.

٣ ـ قمح مدقوق /٥٠٠/غ، لحم /٣٠٠/غ، حمص حسب الرغبة /١٢٥/ غ سمن أو زبدة /٣٠/ غ ملح، بهارات، سكر قليل.

الطريقة:

ينقع القمح في ماء ساخن بضع ساعات، وكذلك الحمص. يسلق اللحم في ماء كثير، يضاف القمح والحمص بعد نضج اللحم ويتواصل الطبخ مع التحريك، ويضاف قليل من الملح والسمن. نرفع قطع اللحم ونجرده من العظام بهرس القمح الناضج والحمص ويمزج اللحم بالقمح ويستمر الطبخ والتحريك حتى يصبح الخليط سائلاً ثخيناً يصب في طبق ويلقى في السمن ويزين بالقرفة الناعمة[1].

○ الهريسة في الطب القديم:

قال الأنطاكي في التزكية: هي حارة رطبة في آخر الدرجات الثانية. أكثر المأكولات غذاء وأشدها تقوية. إذا هضمت تسمن بإفراط وتقوي العصب وتحسن اللون وتعين ذوي الكبد والرياضة، وتمنع السعال والخشونة والحرافة وضعف الباه، وقلة الماء، وتدر الدم.

قال الرازي في منافع الأغذية ودفع مضارها: الهريسة كثيرة الغذاء جداً تصلح لمن يريد أن يخصب بدنه وفي الأوقات والأزمان البار دة، ويتولد عن إدمانها السدد والحصى في الكلى. وهي رديئة لمن يعتريه القولنج والنفخ. وهي

---

(١) قاموس الطبخ الصحيح: ٥٥٥.

صالحة للصدر والرئة، والدم المتولد عنها دم متين قوي يولّد لحماً كثيراً، وينبغي أن يقصد أصحابها الرياضة وما يفتح السدد، ولاسيما من وجدوا ثقلاً في موضع الكبد، وفي القطن والبطن(١).

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّ نبياً من الأنبياء شكا إلى الله الضعف وقلّة الجماع، فأمره بأكل الهريسة(٢).

وعن أبي جعفر عليه السلام قال: إن عمر دخل على حفصة، فقال: كيف رسول الله فيما فيه الرجال؟ فقالت: ما هو إلا رجل من الرجال، فأنف الله لنبيّه صلى الله عليه وآله فأنزل إليه صحفة فيها هريسة من سنبل الجنة، فأكلها فزاد في بضعه بضع أربعين رجلاً(٣).

توضيح: قال المجلسي رحمه الله: البضع: الجماع وحمله على ما بين العددين هنا كما قيل، بعيد. قال الفيروز آبادي: البضع كالجمع: المجامعة كالمباضعة، وبالضم: الجماع أو الفرج نفسه، وبالكسر ويفتح: ما بين الثلاث إلى التسع أو الخمس «إلى أن قال»: وإذا جاوزت لفظ العشر ذهب البضع ولا يقال: بضع وعشرون أو يقال ذلك. وقال: الصحفة معروف وأعظم القصاع: الجفنة ثم القصعة ثم الصحفة ثم الميكلة ثم الصحيفة.

عن الرضا، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: ضعفت عن الصلاة والجماع، فنزلت عليّ قدر من السماء فأكلت منها فزاد في قوتي قوة أربعين رجلاً في البطش والجماع وهو الهريسة(٤).

---

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ٣٢٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٦، عن المحاسن: ٤٠٣/ ح١٠٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٧، عن المحاسن ٤٠٤/ ح١٠٦.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٧، عن عيون أخبار الرضا: ٢ / ٣٦/ ح٨٨. وقال في الهامش: الهريسة: وهي طعام يعمل من الحب المدقوق واللّحم.

وعن أبي عبد الله عليه السلام أنه قال: إنّ رسول الله صلى الله عليه وآله شكا إلى ربه وجع ظهره، فأمره بأكل الحب باللّحم يعني «الهريسة»[١].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: أتاني جبريل عليه السلام فأمرني بأكل الهريسة ليشتد ظهري وأقوى بها على عبادة ربّي[٢].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: عليكم بالهريسة، فإنّها تنشّط للعبادة أربعين يوماً، وهي المائدة التي أُنزلت على رسول الله صلى الله عليه وآله[٣].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: إن الله تبارك وتعالى أهدى إلى رسوله صلى الله عليه وآله هريسة من هرايس الجنة، غرست في رياض الجنة، وفركها الحور العين، فأكلها رسول الله صلى الله عليه وآله فزاد في قوته بضع أربعين رجلاً وذلك شيء أراد الله أن يسر به نبيه صلى الله عليه وآله[٤].

قال النبي صلى الله عليه وآله: لو اغنى عن الموت شيء لأغنت المثلّثة، قيل: يا رسول الله وما المثلّثة؟ قال: الحسو باللّبن[٥].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٦، عن المحاسن: ٤٠٣/ ذيل ح١٠٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٦، عن المحاسن: ٤٠٤/ ح١٠٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٦، عن المحاسن:٤٠٤/ ح١٠٤.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٦، عن المحاسن: ٤٠٤/ ح١٠٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٧، عن مكارم الأخلاق: ١٨٧، والصحيح التلبينة في الموضعين كما سيجيء في باب الألبان.



(الشكل ٤) الهريسة

بابـ السَّمْن

السّمن نوعان: هما الحيواني والنباتي.

○ السَّمْن الحيواني:

فالسّمْن الحيواني: ويعرف بالبلدي، يستخرج من حليب الغنم أو الماعز أو البقر وقد عرف العرب صنعه منذ القديم وذلك أنّهم اعتادوا نقل الحليب في أكياس من الجلد فوق ظهور الجمال، فأدّت حركة الخضّ والإهتزاز أثناء السير إلى تجمّد حبيبات الدهن التي في الحليب وتحوّلها إلى زبدة ولما كانت الزبدة لا تحفظ طويلاً فقد عمدوا إلى تذويبها على النار فصارت «سمناً» يمكن حفظه عدّة شهور[1].

○ السَّمْن في الطب القديم:

وصف السّمن بأنّ فيه تفشية للأورام، وهو أقوى من الزبدة في الإنضاج والتليين، وذكر الطبيب اليوناني (جالينوس) أنّ السّمن أبرأ الأورام الحادثة في الأذن وفي «الأرنبة»، وقيل: أنّ السّمن إذا دلك به موضع الأسنان نبتت سريعاً. وإذا خلط السّمن مع عسل ولوز مرّ جلا ما في الصدر والرئة.

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٠٥.

وقال أطباء العرب: أجود السّمن: سمن البقر، ثم الضأن، وهو يخصب الأبدان ويلينها، ويزيل القلوحة واليبس والبحوحة، وجفاف الحلق والخياشيم، وينفي فضول الدماغ والصدر والسعال والربو واليرقان والطحال وعسر البول والحصى سعوطاً وشرباً بالسكر وماء الرمان، و إن احتمل (جُعلَ تحاميل) نقّى الأرحام وأصلحها، وإن لوزمَ دهنُ الوجه به حسّنه وكساه رونقاً وبهجة، وإن جعل في الجرح وسّعه ونقّاه، والعتيق يقاوم السموم ويحيي القلب منها، وخصوصاً سمن البقر[1].

والأحاديث التالية تؤكد فائدة السّمْن:

عن أبي عبد الله، عن آبائه ﷺ قال: سمن البقر شفاء[2].

وعن أبي عبد الله ﷺ عن آبائه، عن علي ﷺ قال: سمن البقر دواء[3].

وعن أبي عبد الله ﷺ قال: لحم البقر داء، وأسمانها شفاء، وألبانها دواء[4].

وإن سعطت الدواب بسمن البقر أزال الخناق، وإن غمست فيه قطعة قطن أو صوف وهو حار وربطت على الرجل الوجعة من كل حيوان أصلحتها. ومداواة الأورام به طلاءً يحلّلها وإن طبخ فيه الثوم كان طلاءً مجرّباً[5].

○ السَّمْن الحيواني في الطب الحديث:

وفي الأبحاث العلمية والطبيّة الحديثة عن السّمن الحيواني تبيّن أنّه الغذاء المثالي بسبب خصائصه المقوّية والمنشّطة العظمى[6].

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٠٦.

(٢) بحار الأنوار:٦٣ / ٨٨، عن المحاسن: ٤٩٨/ ح٦٠٨.

(٣) بحار الأنوار:٦٣ / ٨٨، عن المحاسن: ٤٩٨/ ح٦٠٩.

(٤) بحار الأنوار:٦٣ / ٨٩، عن مكارم الأخلاق: ١٨٣.

(٥) قاموس الغذاء: ٣٠٥.

(٦) قاموس الغذاء: ٣٠٦.

وجاء عن رسول الله ﷺ قال: لحم البقر داء، وسمنها شفاء، ولبنها دواء، وما دخل الجوف مثل السمن[1].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: السّمن ما أدخل جوف مثلي، وإنّي لأكرهه للشيخ[2].

إن المئة غرام من السّمن الحيواني تعطي /٧٥٠/ حرورياً وهذا ما يجعله الملك الذي لا ينازع بين جميع المواد الدسمة من مصدر حيواني، وهو يحوي ٨٢٪ من المواد الدسمة الصافية والتي هي ١٨٪ الباقية ليس فيها من الماء إلا ١٦٪ والسّمن الطازج غني بالفيتامينات الأساسية فيتامين (أ) الذي لا يعادله غيره في تنمية الجسم، وفيتامين (د) الذي يكافح مرض الكساح. ويتغيّر مقدار الفيتامينات وأنواعها في السّمن بحسب طريقة تغذية الحيوان، فحليب الماعز الذي يتغذى بالعلف الأخضر ـ وبخاصة البرسيم ـ يحوي من فيتامين (أ) ما قد يصل إلى (٥٠٠٠) وحدة في المئة غرام، بينما حليب الحيوانات التي تتغذّى بالعلف اليابس بالشمس أو بكسب البزور الدهنية، يكون فيه عدد الوحدات نصف الموجود منها في المئة غرام من حليب الماعز، وعلى هذا فإن سمن الصيف أغنى بالفيتامينات من سمن الشتاء. وكثيراً ما يعمد صانعوا السّمن إلى الاحتفاظ بزبدة حليب الصّيف مجمّدة بدرجة حرارة /٢٥/ تحت الصفر لمزجها بزبدة الشتاء[3].

روي عن الرّيان، قال: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: أتّخذ لك حلواء؟ قال: ما اتّخذتم لي منه فاجعلوه بسّمن. وقال: نعم الإدام السّمْن، وإني لأكرهه للشيخ. وقال: هو في الصيف خير منه في الشتاء[4].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٩، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١٢/ ح٣٦٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٨، عن المحاسن: ٤٩٨/ ح٦٠٦.

(٣) قاموس الغذاء: ٣٠٦.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٨، عن دعوات الراوندي: ١٥٢/ ح٤٠٧ و٤٠٨ و٤٠٩.

فالسّمن إذن ضروري للأولاد لتأمين نموهم وللحوامل وللعمال الذين يعيشون في مناطق باردة. ويسمح به للأشخاص ذوي الصحة السليمة وللذين تستطيع معدهم تحمله وهضمه، ويمنع عن البدينين والذين لديهم نسبة عالية من الكوليسترول.

روي عن حمّاد بن عثمان، قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فكلّمه شيخ من أهل العراق، فقال له: ما لي أرى كلامك متغيراً؟. قال: سقطت مقاديم فمي، فنقص كلامي. فقال أبو عبد الله عليه السلام: وأنا أيضاً قد سقط بعض أسناني حتى أنه ليوسوس إليّ الشيطان، فيقول: فإذا ذهبت البقيّة فبأي شيء تأكل؟ فأقول: لا حول ولا قوة إلا بالله. ثمّ قال له: عليك بالثّريد، فإنه صالح، واجتنب السّمْن، فإنّه لا يلائم الشيخ[1].

○ نصائح إلى مستعملي السَّمْن:

ـ لا يجوز تعريض السّمن ـ نباتياً كان أو حيوانياً ـ للهواء فيفسد، بل يجب وضعه في أوانٍ زجاجية محكمة الإغلاق.

ـ لا يجوز استخدام السّمن مرتين، بل يستغنى عن الذي استعمل في القلي.

ـ لا يجوز وضع السّمن على النار لتسخينه حتى تتشكّل رغوة على سطحه فيصبح مخرشاً للأمعاء، عسير الهضم بسبب تفكك تركيبه وتخريب ذرّاته، ولهذا يوضع المراد قليه على السّمن قبل صعود أبخرته، وتضاف ملعقة من السّمن إليه بين وقت وآخر ليحافظ السّمن على درجة حرارته دون تفكّك ذراته.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٨، عن المحاسن: ٤٩٨.

ـ لا يجوز قلي الخضار بالسّمن قبل طبخها، ولا يجوز طبخها مع اللحم. والأفضل سلق اللحم لوحده، وسلق الخضار لوحدها، ويمزجان معاً بعد ذلك، ويضاف السّمن إليهما[1].

○ غش السَّمْن وزنخته:

مما يذكر هنا أن السّمن الحيواني (العربي) يتعرّض للغش أكثر من جميع المواد الغذائية بسبب ارتفاع ثمنه، وسهولة مزجه بشحوم ودهون وزيوت وسمون أقل ثمناً منه، كما يغش بإضافة دقيق إليه أو بطاطا مطبوخة أو نشا أو غيره.

ولمعرفة غشه: يذاب مقدار منه في عشر أمثاله من الماء في أنبوبة صغيرة فتسقط الأجسام الغريبة في قاع الإناء وتتجمّد.

ولمعرفة غش السّمن بالشحم، يذاب السّمن ويوضع في ميزان الحرارة (ترمومتر) فإذا كان مغشوشاً صعد الزئبق عند ذوبان السّمن إلى /٦٥ ـ ٧٥/ وإن لم يكن مغشوشاً لم يصل إلى تلك الدرجة وبطريقة سهلة بدائية بسيطة يمكن الاستدلال على الغش بالشحم، وذلك بإذابة قليل من السّمن وطرحه على حفنة من التراب فإنّ تجمّد السّمن فإنه مغشوش بالشحم، وإذا تزنّخ السّمن بملامسة الهواء يمكن تنقيته بعجنه بالماء، ثم تصفية الماء مراراً حتى يخرج السائل نقياً أو يذوّب قليلاً من كلورور الكلس في الماء، ويخفق به السّمن ويترك ساعتين ويراق عنه الماء ويخفق ثانية بماء ويراق عنه فتذهب الزنخة[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٠٦.

(٢) قاموس الغذاء: ٣٠٧.

○ السَّمْن الصناعي:

هناك سمن يسمى: صناعياً يستخرج من دهن العجول وغيرها من أدهان حيوانات أخرى ـ يخفي صانعوها ـ أسماءها وتضاف إليه مواد أخرى كالحليب وفستق العبيد وصفار البيض وغيرها. وقد تغش بزيوت نباتية ويطلق عليها اسم (سمن صناعي) وهذا السّمن ـ رغم الدعوات الطويلة التي نشرت وتنشر عنه ـ والتصريحات القديمة والحديثة عن مزاياه العظيمة وفوائده الجمّة، فقد أخذت حقيقته تظهر شيئاً فشيئاً عن طريق علماء وباحثين من ذوي الضمير الحي قالوا عنه: أنه خلو من أي فيتامين وهو صعب الهضم يلبك المعدة والكبد وينشر حب الشباب ويسبّب البواسير وحرقة المعدة ومرض قرحات المعدة والأمعاء وتلوينه بمواد صباغية يؤذّي خلايا الجسم[١].

○ السَّمْن النباتي:

أما السّمن الذي يسمّى: (نباتياً) وقدم ليخلف السّمن الصناعي الذي كسد سوقه بعد انكشاف أمره ـ فهو مصنوع ـ على ذمة صانعيه ومروّجيه من زيوت نباتات عديدة مثل السمسم والصويا والذرة والقطن وعبّاد الشمس والبلح وغيره. ومن الدعوات التي تنشر عنه أنه: مغذٍ، سهل الهضم، واقٍ من ارتفاع الضغط، وتصلّب الشرايين، وخناق الصدر، وحائل دون زيادة نسبة الكوليسترول في الدم.

ولما كان هذا السّمن لم يلقَ الرواج المنشود في شكله ولونه، فقد عمد صانعوه إلى إضافة مواد كيماوية إليه مثل: (غاز الهيدروجين). وتسمى هذه

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٠٨.

العملية (الهدرجة) وذلك تحت ضغط محدد ووجود عامل مساعد: (ملح) من أملاح النيكل وتحت ظروف معينة من الحرارة، ونسبة الوزن فتحولت أحماض الزيوت غير المشبعة إلى أحماض مشبعة ذات قوام جامد ولون أبيض. وأرضوا بذلك أنظار المستهلكين ـ الذين يأكلون بعيونهم ـ وأضروا أجسامهم بتعريضها للأمراض التي كانوا يزعمون أنها تحدث من المواد الدهنية ـ الحيوانية ـ الصلبة كالشحوم والسّمن والزبدة، وهي: تصلّب الشرايين، وتضيّق الأوعية بسبب زيادة الكوليسترول في الدم.

يضاف إلى ذلك، أنّ هذا السّمن ـ النباتي ـ يفسد بمرور وقت قصير عليه بسبب ارتفاع نسبة الأحماض فيه، فيتغيّر طعمه ورائحته ويتحقّق ضرره[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٠٨.

باب الألبان وبدء خلقها وفوائدها و أنواعها وأحكامها

○ اللّبن الرَّائب:

le lat caille Lyoglout, yaourt (The yugurit)

تطلق كلمة (لبن) على الحليب الذي تفرزه أثداء إناث الحيوانات.

واللبن الرائب أو المروّب هو المصنوع من الحليب بإضافة (الروبّة) إليه أو بخمائر لبنية منتخبة وهو أشكال منها: اللبن المشهور في بلدان الشام بهذا الإسم وفي مصر بإسم لبن الزبادي، وفي اللغة التركية (يوغورت) وقد دخلت هذه الكلمة جميع اللغات الأجنبية وأصبحت اسماً عالمياً للّبن الرائب الذي له عدة أسماء باللغة العربية منها: الخاثر ـ الصّرب ـ الصّريب والحاذر ـ والخبيط ـ والمخيض والحامض ـ والماست.

ويظهر أن خصائص اللبن الرائب وفوائده قد عرفت منذ عصور قديمة بدليل أن التوراة روت أن النبي إبراهيم عليه السلام قدّم لضيوفه من الرسل خبزاً مشوياً تحت الرماد وحليباً حلواً وحليباً حامضاً.

ولقد عرف العرب اللّبن الرّائب منذ زمن بعيد، حيث ورد ذكره في آثارهم الشعرية، وفي أحاديثهم والأسماء التي وردت في لغتهم لهي أكبر دليل على معرفتهم له[1]، ولقد ورد ذكر اللّبن في القرآن الكريم.

---

(١) قاموس الغذاء: ٦١٥.

قال تعالى: ﴿وإنّ لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مّما في بطونه من بين فرثٍ ودمٍ لبناً خالصاً سائغاً للشاربين﴾[1].

وقال تعالى: ﴿وإنّ لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مّما في بطونها...﴾[2].

تفسير: قال الرازي: الفرث: سرجين الكرش. عن ابن عباس، أنّه قال: إذا استقرّ العلف في الكرش صار أسفله فرثاً، وأعلاه دماً، وأوسطه لبناً، فيجري الدم في العروق واللبن في الضرع ويبقى الفرث كما هو، فذاك هو قوله تعالى: ﴿من بين فرث ودم لبناً خالصاً﴾ لا يشوبه الدم ولا الفرث. ولقائل أن يقول: الدم واللبن لا يتولّدان في الكرش البتة والدليل عليه: الحس، فإن هذه الحيوان تذبح ذبحاً متوالياً وما رأى أحدٌ في كرشها لا لبن ولا دم. ولو كان تولد الدم واللبن في الكرش لوجب أن يشاهد ذلك في بعض الأحوال. والشيء الذي دلّت المشاهدة على فساده لم يجز المصير إليه. بل الحق إن الحيوان إذا تناول الطعام، وصل ذلك إلى معدته وإلى كرشه إن كان من الأنعام وغيرها، فإن طبخ وحصل الهضم الأول فيه، فما كان منه صافياً انجذب إلى الكبد، وما كان كثيفاً نزل إلى الأمعاء، ثم ذلك الذي يحصل منه في الكبد يطبخ فيها ويصير دماً وذلك هو الهضم الثاني ويكون ذلك الدم مخلوطاً بالصفراء والسوداء وزيادة المائية، أما الصفراء فتذهب إلى المرارة والسوداء إلى الطحال والمائية إلى الكلية ومنها إلى المثانة، وأمّا ذلك الدم فإنّه يدخل في الأوردة وهي العروق النابتة من الكبد وهناك يحصل الهضم الثالث. وبين الكبد والضرع عروقٌ كثيرة فينصب الدم في تلك العروق إلى الضرع، والضرع لحم غددي، رخو أبيض، فيقلب الدم عند انصبابه إلى ذلك اللحم الغددي الرخو الأبيض من صورة الدم إلى صورة اللبن، فهذا هو القول الصحيح في كيفية تولد اللبن.

---

(١) سورة النحل: ٦٦.

(٢) سورة المؤمنون: ٢١.

فإن قيل: فهذه المعاني حاصلة في الحيوان الذكر فلمَ لم يحصل منه اللبن؟ قلنا: الحكمة الإلهية اقتضت تدبير كل شيء على الوجه اللائق به الموافق لمصلحته فمزاج الذكر من كل حيوان أن يكون حاراً يابساً. ومزاج الأنثى يجب أن يكون بارداً رطباً. والحكمة في أن الولد إنما يكون في داخل بدن الأنثى، فوجب أن تكون الأنثى مختصّة بمزيد الرطوبات لوجهين:

الأول: أن الولد إنّما يتولد من الرطوبات، فوجب أن يحصل في بدن الأنثى رطوبات كثيرة ليصير مادة لتولّد الولد.

الثاني: إن الولد إذا كبر وجب أن يكون بدن الأم قابلاً للتمدّد حتى يتسع لذلك الولد فإذا كانت الرطوبات عالية على بدن الأم كانت بنيتها قابلة للتمدد ويتّسع للولد، فثبت مما ذكرناه أنه تعالى خصّ بدن الأنثى من كل حيوان بمزيد الرطوبات بهذه الحكمة. ثم إن تلك الرطوبات التي كانت تصير مادة لازدياد بدن الجنين، حين كان في رحم الأم، فعند انفصال الجنين تنصبّ إلى الثدي والضرع وتصير مادة لغذاء ذلك الطفل الصغير.

إذا عرفت هذا فنقول: ظهر إن السبب الذي لأجله يتولّد اللبن من الدم في حق الأنثى غير حاصل في حق الذكر، فظهر الفرق.

وإذا عرفت هذا فنقول: المفسرون قالوا: المراد من قوله ﴿*من بين فرث ودم*﴾ هو أن هذه الثلاثة تتولد في موضع واحد. فالفرث يكون في أسفل الكرش، والدم يكون في أعلاه، واللبن يكون في الوسط، وقد دللنا على أن هذا القول على خلاف الحس والتجربة.

وأما نحن فنقول: المراد به من الآية هو أن اللبن إنما يتولد من بعض أجزاء الدم، والدم إنّما يتولّد من الأجزاء اللطيفة التي في الفرث، وهو الأشياء المأكولة الحاصلة في الكرش، فهذا اللبن متولّد من الأجزاء التي كانت حاصلة فيما بين الفرث أولاً ثم كانت حاصلة فيما بين الدم ثانياً، وصفّاه الله تعالى عن

تلك الأجزاء الكثيفة الغليظة، وخلق فيها الصفات التي باعتبارها صارت لبناً يكون موافقاً لبدن الطفل فهذا ما حصلناه في هذا المقام.

ثم اعلم أن حدوث اللّبن بالثدي واتصافه بالصفات التي باعتبارها يكون موافقاً لتغذية الصبي مشتملاً على حكمة عجيبة وأسرار بديعة يشهد صريح العقل بأنها لا تحصل إلا بتدبير الفاعل الحكيم المدبّر الرحيم، وبيانه من وجوه:

الأول: أنّه تعالى خلق في أسفل المعدة منفذاً يخرج منه ثفل الغذاء، فإذا تناول الإنسان غذاء أو شربة رقيقة انطبق ذلك المنفذ انطباقاً كلياً لا يخرج منه شيء من المأكول والمشروب إلى أن يكمل انهضامه في المعدة وينجذب ما صفي منه إلى الكبد ويبقى الثفل، هناك، فحينئذ ينفتح ذلك المنفذ وينزل منه ذلك الثفل وهذا من العجائب التي لا يمكن حصولها إلا بتدبير الفاعل الحكيم، لأنّه متى كانت الحاجة إلى خروج ذلك الجسم عن المعدة انفتح، ويحصل الانطباق تارة، والانفتاح أخرى بحسب الحاجة، وبقدر المنفعة. وهذا ما لا يتأتّى إلاّ بتقدير الفاعل الحكيم.

الثاني: أنّه تعالى أودع في الكبد قوة تجذب الأجزاء اللطيفة الحاصلة في ذلك المأكول والمشروب ولا تجذب الأجزاء الكثيفة. وخلق في الأمعاء قوة تجذب تلك الأجزاء الكثيفة التي هي الثفل ولا تجذب الأجزاء اللطيفة البتة ولو كان الأمر بالعكس لاختلّت مصلحة البدن ولفسد نظام هذا التركيب.

الثالث: أنّه تعالى أودع في الكبد قوة هاضمة طابخة حتى أن تلك الأجزاء اللطيفة لتنطبخ في الكبد وتنقلب دماً ثم أنّه تعالى أودع في المرارة قوة جاذبة للصفراء، وفي الطحال قوة جاذبة للسوداء، وفي الكلية قوة جاذبة لزيادة المائية حتى يبقى الدم الصافي الموافق لتغذية البدن وتخصيص كل واحد من هذه الأعضاء بتلك القوة الحاصلة لا يمكن إلا بتدبير الحكيم العليم.

الرابع: أن في الوقت الذي يكون الجنين في رحم الأم، ينصبّ من ذلك نصيب وافر إليه حتى يصير مادة لنمو أعضاء ذلك الولد وازدياده، فإذا انفصل الجنين عن الرحم ينصبّ ذلك النصيب إلى جانب الثدي ليتولّد منه اللّبن الذي يكون غذاء له، فإذا كبر لا ينصب ذلك النصيب لا إلى الرحم ولا إلى الثدي بل ينصب إلى جميع بدن المتغذي، فإنصباب ذلك الدم في كل وقت إلى عضو آخر انصباباً موافقاً للمصلحة والحكمة، لا يتأتّى إلا بتدبير الفاعل المختار الحكيم.

الخامس: إنّ عند تولّد اللبن في الضرع، أحدث تعالى في حلمة الثدي ثقباً صغيرة ومساماً ضيقة، وجعلها بحيث إذا اتصل المصّ والحلب بتلك الحلمة، انفصل اللبن عنها في تلك المسام الضيقة، ولما كانت تلك المسام ضيقة جداً فحينئذ لا يخرج منها إلا ما كان في غاية الصفاء واللطافة، وأما الأجزاء الكثيفة فإنها لا يمكنها الخروج من تلك المنافذ الضيقة فيبقى في الداخل، فما الحكمة في إحداث تلك الثقوب الصغيرة والمنافذ الضيقة في رأس حلمة الثدي إلاّ أن تكون كالمصفاة، فكل ما كان لطيفاً خرج وكل ما كان كثيفاً احتبس في الداخل، ولم يخرج، فبهذا الطريق يصير ذلك اللبن خالصاً موافقاً لبدن الصبي، سائغاً للشاربين!.

السادس: أنّه تعالى ألهم ذلك الصبي إلى المص، فإن الأم كلما ألقمت حلمة الثدي في فم الصبي، فذلك الصبي في الحال يأخذ في المصّ، ولولا أن الفاعل المختار الرحيم ألهم ذلك الطفل الصغير ذلك العمل المخصوص، لم يحصل بتخليق ذلك اللبن في ذلك الثدي فائدة.

السابع: إنّا بيّنا أنّه تعالى إنّما خلق اللبن من فضلة الدم، وإنما خلق الدم من الغذاء الذي يتناوله الحيوان والشاة، لما تناولت العشب والماء، فالله تعالى خلق الدم من لطيف تلك الأجزاء، ثم خلق اللبن من بعض أجزاء ذلك الدم،

ثم إن اللبن حصلت فيه أجزاء ثلاثة على طبائع متضادة. فما فيه من الدهن يكون حاراً رطباً، وما فيه من المائية يكون بارداً رطباً، وما فيه من الجبنية يكون بارداً يابساً، وهذه الطبائع ما كانت حاصلة في العشب الذي تناولته الشاة.

فظهر بهذين أن هذه الأجسام لا تزال تنقلب من صفة إلى صفة ومن حالة إلى حالة مع أنّه لا يناسب بعضها بعضاً، ولا يشاكل بعضها بعضاً، وعند ذلك يظهر أن هذه الأحوال إنّما تحدث بتدبير فاعل حكيم رحيم يدبّر أحوال هذا العالم على وفق مصالح العباد، فسبحان من شهد جميع ذرات العالم الأعلى والأسفل بكمال قدرته، ونهاية حكمته ورحمته له الخلق وله الأمر تبارك الله ربّ العالمين.

أما قوله: ﴿*سائغاً للشاربين*﴾ فمعناه جارياً في حلوقهم لذيذاً هنيئاً، يقال: ساغ الشراب في الحلق وأساغه صاحبه، ومنه قوله: ﴿*ولا يكاد يسيغه*﴾ [1] وقال أهل التحقيق: اعتبار حدوث اللبن كما يدل على وجود الصانع المختار، فكذلك يدل على إمكان الحشر والنشر، وذلك لأن هذا العشب الذي يأكله الحيوان إنّما يتولّد من الماء والأرض فخالق العالم دبر تدبيراً آخراً، انقلب ذلك الدم لبناً ثم دبر تدبيراً آخراً حدث من ذلك اللبن الدهن والجبن، فهذا الاستقراء يدل على أنّه تعالى قادر على أن يقلب هذه الأجسام من صفة إلى صفة ومن حالة إلى حالة، فإذا كان كذلك لم يمنع أيضاً أن يكون قادراً على أن يقلب أجزاء أبدان الأموات إلى صفة الحياة والعقل كما كانت قبل ذلك، فهذا الإعتبار يدل من هذا الوجه على أن البعث والقيامة أمر ممكن غير ممتنع.

وقال البيضاوي: ﴿*وإنّ لكم في الأنعام لعبرة*﴾ دلالة يعبر بها من الجهل إلى العلم ﴿*نسقيكم ممّا في بطونه*﴾ [2] استئناف لبيان العبرة، وإنّما ذكر الضمير

---

(١) سورة إبراهيم: ١٧.

(٢) سورة النحل: ٦٦.

ووحده ههنا للَفظ، وأنثه في سورة المؤمنون للمعنى فإنّ الأنعام اسم جمع، ولذلك عدّه سيبويه في المفردات المبنية على أفعال كأخلاق وأكياس ومن قال: أنه جمع نعم، جعل الضمير للبعض، فإن اللبن لبعضها دون جميعها أو لواحدة، أوله على المعنى، فإن المراد به الجنس. وقرأ نافع وابن عامر وأبو بكر ويعقوب:

﴿نسقيكم﴾ بالفتح هنا.

وقوله تعالى: ﴿من بين فرثٍ ودمٍ لبناً﴾ [1] فإنّه يخلق من بعض أجزاء الدم المتولد من الأجزاء اللطيفة التي في الفرث وهو الأشياء المأكولة المنهضمة بعد الانهضام في الكرش. وحديث ابن عباس إن صح فالمراد أن أوسطه يكون مادة اللبن وأعلاه مادة الدم الذي يغذّي البدن لأنهما لا يتكونان في الكرش.

ثم ذكر مختصراً مما ذكره الرازي ثم قال:

﴿خالصاً﴾ صافياً لا يستصحبه لون الدم ولا رائحة الفرث أو مصفّى عما يصحبه من الأجزاء الكثيفة بتضييق مخرجه ﴿سائغاً للشاربين﴾ سهل المرور في حلوقهم.

وقال الطبرسي رحمه الله: روى الكلبي، عن ابن عباس، قال: إذا استقر العلف في الكرش صار أسفله فرثاً وأعلاه دماً، وأوسطه لبناً، فيجري الدم في العروق، واللبن في الضرع، ويبقى الفرث كما هو، فذلك قوله ﴿من بين فرثٍ ودمٍ لبناً خالصاً﴾ لا يشوبه الدم ولا الفرث. ﴿سائغاً للشاربين﴾ أي: جائزاً في حلوقهم. والكبد مسلّطة على هذه الأصناف فيقسمها على الوجه الذي اقتضاه التدبير الإلهي[2].

---

(١) سورة النحل : ٦٦ .

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٨٩ - ٩٤، عن تفسير مجمع البيان: ٣ / ٣٧١.

○ اللبّن في الطب القديم:

تحدث الأطباء القدماء عنه، وعن فوائده العلاجية والغذائية، ومما قالوه: اللبن وإن كان بسيطاً في الحس إلاّ أنّه مركّب في أصل الخلقة تركيباً طبيعياً من جواهر ثلاثة: الجبنية والسمنيّة والمائية، فالجبنية: باردة رطبة مغذية للبدن. والسمنيّة: معتدلة في الحرارة والرطوبة ملائمة للبدن الإنساني الصحيح كثيرة المنافع. والمائية: حارة رطبة مطلقة لا طبيعة الرطبة للبدن.

واللبن على الإطلاق أبرد وأرطب من المعتدل، وقيل: قوته عند حلبة الحرارة والرطوبة، وقيل: معتدل في الحرارة والبرودة أجود ما يكون اللبن حيث يحلب ثم لا يزال تنقص جودته على مرّ الساعات فيكون حين يحلب أقل برودة وأكثر رطوبة، والحامض بالعكس. ويختار اللبن بعد الولادة بأربعين يوماً.

وأجوده: ما اشتد بياضه وطاب ريحه ولذ طعمه، وكان فيه حلاوة يسيرة ودسومة معتدلة واعتدال قوامه في الرقة والغلظة وحليب من حيوان فتي صحيح معتدل اللحم محمود المرعى والمشرب.

وهو محمود: يولد دماً جيداً، ويرطب البدن اليابس، ويعدّ غذاءً حسناً، وينفع من الوسواس والفم والأمراض السوداوية، وإذا شرب مع العسل نقّى الباطنة من الأخلاط العفنة، وشربه مع السكر يحسن اللون جداً. والحليب يتدارك فرر الجماع ويوافق للصدر والرئة جيد لأصحاب السل رديء للرأس والمعدة والكبد والطحال والإكثار منه مضر بالأسنان، ولذلك ينبغي أن يُتمضمض بعده بالماء وهو رديء للمحمومين وأصحاب الصداع مؤذٍ للدماغ والرأس الضعيف والمداومة عليه تحدث ظلمة البصر والغشاء ووجع المفاصل وسده للكبد والنفخ في المعدة والأحشاء.

قال الرازي في دفع مضار الأغذية: اللّبن كثير الاغذاء جيد، يخصب البدن، ويرفع عنه القشف والأمراض اليابسة، كالحكّة والجرب والقوابي والدق والسل والجذام، ويحفظ رطوبات البدن الأصلية، فتطول لذلك مدة النشوء بإذنه تعالى، وهو صالح للصدر والرئة جداً وليس بذلك الصالح للرأس والعين والمعدة.

وقال: اللّبن الغليظ والرقيق يختلف بحسب اختلاف الحيوان وأنواعه وأسنانه والغليظ من اللّبن أغذى والرقيق ـ هو اللّبن الرّائب الذي يتخذ من حليب المعز ـ.

أرق وآمن من التجبن في المعدة، ولبن الحيوان الغريب العهد بالولادة أغلظ وبالضد، ولبن الحيوانات التي ترعى من الحشائش الجفاف الطيبة الروائح وتترك مع ذلك سائمة، ألطف وأرق من لبن الحيوان الذي يربط ويعلف في البيوت. وينبغي أن يجتنب اللبن ويتخلّى منه من يعتريه القولنج، ومن ظهر به البهق الأبيض ومن يصدع عليه ومن يحم ويتقيأ عليه ويدمن.

قال ابن القيّم في الطب النبوي:

لبن الضأن: أغلظ الألبان وأرطبها، وفيه من الدسومة والزهومة ما ليس في لبن الماعز والبقر. يولّد فضولاً بلغمية ويحدث في الجلد بياضاً إذا أدمن استعماله. ولذلك ينبغي أن يشرب هذا اللبن بالماء ليكون ما نال البدن منه أقل، وتسكينه للعطش أسرع، وتبريده للبدن أكثر.

لبن الماعز: لطيف، معتدل، مطلق للبطن، مرطّب للبدن اليابس، نافع من قروح الحلق والسعال اليابس، ونفث الدم.

واللبن المطلق أنفع المشروبات للبدن الإنساني لما اجتمع فيه من التغذية والدموية، ولاعتياده حال الطفولية وموافقته للفطرة الأصلية، والحامض منه بطيء الاستمراء، الخلط والمعدة الحارة تهضمه وتنتفع به.

لبن البقر: يغذو البدن ويخصبه، ويطلق البدن باعتدال ـ وهو أعدل الألبان وأفضلها ـ بين لبن الضأن ولبن المعز في الرقة والغلظ والدسم[١].

اللبن الحامض: ليس فيه القوة الحادّة التي كانت في اللبن الحليب، ولذلك صار أبرد. وهو ينفع للمعدة الملتهبة، ويضر المعدة الباردة، وهو جيد للقلاع الذي في أفواه الصبيان مع العسل، وهو يهيّج الجماع في الأبدان الحارة المزاج[٢].

وجاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: من تغيّر عليه ماء الظهر، ينفع له اللبن الحليب والعسل[٣].

وقال أبو عبد الله عليه السلام: اللّبن الحليب لمن تغير عليه ماء الظهر[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: الحليب: اللبن المحلوب، أو الحليب: ما لم يتغيّر طعمه. انتهى. وتغير ماء الظهر كناية عن عدم انعقاد الولد منه.

واللّبن الحامض يقوي المعدة، ويقطع الإسهال، ويشهّي الطعام، ويسكن الحرارة، ويخصب البدن ويسمّنه.

روي عن يحيى بن إبراهيم بن أبي البلاد، قال: شكوت إلى أبي جعفر عليه السلام ذرب معدتي، فقال: ما يمنعك من ألبان البقر؟ فقال لي: شربتها قطّ؟ فقلت: مراراً. قال: فكيف وجدتها؟ تدبغ المعدة وتكسو الكليتين الشحم، وتشهّي الطعام. فقال: لو كانت أيّامه لخرجت أنا وأنت إلى ينبع حتى نشربه[٥].

---

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ٢٩٤ ـ ٢٩٦.

(٢) قاموس الغذاء: ٦١٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٢، عن المحاسن: ٤٩٢/ ح٥٨٣.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٢، عن المحاسن: ٤٩٢/ ح٥٨٤.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٣، عن المحاسن: ٤٩٤/ ح٥٩٠.

بيان: قال المجلسي ﵀: قال الجوهري: ذربت معدته: تذرب ذرباً: فسدت. وينبع كينصر: حصن له عيون ونخيل وزروع بطريق حاجّ مصر، ذكره الفيروز آبادي. وقالوا: من أنواع اللبن: الحامض: وهو الكثير الزبد فإن تنزع زبده فهو: المحيض، فإن نزع زبده، مائية فهو الدّوغ وهذا ينفع المعدة الحارة ويفسد لبّة الأسنان وهو رديء لأصحاب وجع المفاصل والظهر، ويدفع ضرره بأكل أطعمة حِلوة قبل أكله، ويؤخذ زنجبيل بعده.

○ اللّبن الرَّائب في الطب الحديث:

ظهر من تحليل اللبن الرائب أن فيه ٨٢٪ ماء و٦,٨٪ سكر اللبن لاكتوز و٠,٤٨٪ من حامض اللبن و٦٪ مواد دسمة و٤,٥٠٪ بروتين و٠,٦٪ أملاح معدنية وفيه من الفيتامينات /أ ـ ب ـ ج ـ د/.

وقد تبين من الدراسات التي أجريت على اللبن أنّه يتلف جراثيم العصيّات القولونية في المعدة والأمعاء، فيفيد في حالات التهاب الكبد والكلى وضعفها وفي تصلب الشرايين[١].

روي عن موسى بن عبد الله بن الحسن، يقول: سمعت أشياخنا يقولون: ألبان اللقاح شفاء من كل داء وعاهة في الجسد[٢].

وعن أبي عبد الله ﵇ أنّه قال مثل ذلك، إلاّ إنّه زاد فيه: وهو ينقي البدن ويخرج درنه ويغسله غسلاً[٣].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦١٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٩٥، عن طب الأئمة: ١٠٢. ومثله في المحاسن: ٤٩٣/ ح٥٨٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٩٥، عن طب الأئمة: ١٠٢.

بيان: اللقاح ككتاب: الإبل: واللقوح (كصبور) واحدتها، الناقة الحلوب، وقال: الدرن محركة: الوسخ أو تلطيخه.

واللبن الرائب: يفيد في حالات الوهن وتخمّرات المعدة، كما أنه يدر البول ويكافح الحصى في المثانة وفي الكلى، ويذيب الرمال وينظم عمل أجهزة الهضم. ويلين ويرطب ويهدئ الأعصاب، ويحارب الأرق ويجمّل الوجه ويطري الجلد.

عن أبي عبد الله، عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: حسو اللبن شفاء من كل داء إلاّ الموت[1].

وقال عليه السلام: لحوم البقر داء، وألبانها دواء، وأسمانها شفاء[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله في القاموس: حسا زيد المرق شربه شيئاً بعد شيء. كتحسّاه واحتساه، واسم ما يحتسى الحسية والحسا، ويمدّ. والحسو كدلو والحسو كعدوّ.

وجاء عن أبي عبد الله عن أبيه عليه السلام أن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: شكى نوح عليه السلام إلى ربه عز وجل ضعف بدنه، فأوحى الله تعالى إليه أن اطبخ اللَحم باللبن فكلها، فإنّي جعلت القوّة والبركة فيهما[3].

وعن جعفر بن محمد الصادق عليه السلام قال:

من أصابه ضعف في قلبه أو بدنه فليأكل لحم الضأن باللبن، فإنّه يخرج من أوصاله كلّ داء وغائلة، ويقوّي جسمه ويشدّ متنه[4].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٩٤، عن الخصال: ٢ / ٦٣٦. والحسو: الشرب شيئا بعد شيء. والحسوة: الجرعة.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٩٥، عن الخصال: ٦٣٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٩٧، عن طب الأئمة: ٦٤.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠١، عن طب الأئمة: ٦٤.

وروي عن جابر بن عبد الله، قال: قيل لرسول الله ﷺ: أنتداوى؟ قال: نعم، فتداووا إنّ الله تبارك وتعالى لم ينزل داء إلا وقد أنزل له دواء، عليكم بألبان البقر فإنّها ترد من كلّ الشجر(١).

توضيح: قال المجلسي رحمه الله: (فإنّها ترد) بالتخفيف مضمّناً معنى الأخذ. أو بالتشديد بمعنى الصدور. وفي بعض النسخ: وترق، وكأن المعنى تأكل ورق كل شجر لكن لم أجد في اللغة هذا الوزن بهذا المعنى بل قالوا: تورقت الناقة: أكلت الورق. وفي الكافي في حديث زرارة: فإنّها تخلط من كلّ الشجر. وعلى أي حال المعنى، إنّها تأكل من كل حشيش وورق فتحصل في لبنه منافع كلها.

وقال رسول الله ﷺ: عليكم بألبان البقر، فإنّها تخلّط من كلّ الشجر(٢).

عن علي عليه السلام قال: لبن البقر شفاء(٣).

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال له رجل: إني أكلت لبناً فضرّني. فقال أبو عبد الله عليه السلام: لا والله ما ضرّ شيئاً قط، ولكنك أكلته مع غيره، فضرّك الذي أكلته معه وظننت أنّ ذلك من اللبن(٤).

بإسناده عن أبي علي أحمد بن إسحق، عن العبد الصالح عليه السلام قال: من أكل اللبن، فقال: اللهمّ إني أكله على شهوة رسول الله ﷺ إياه لم يضرّه(٥).

وفي رواية إنّ رسول الله ﷺ قال: ذانك الأطيبان: التمر واللّبن. إنّ رسول الله ﷺ كلما شرب لبناً تمضمض وقال: إنّ له لدسماً.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٩٩، عن قرب الإسناد: ٧٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٢، عن المحاسن: ٤٩٣/ ح٥٨٨.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ /١٠٣، عن المحاسن: ٤٩٤/ ح٥٨٩.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٢، عن المحاسن: ٤٩٣/ ح٥٨٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٢، عن المحاسن: ٤٩٣/ ح٥٨٦.

وفي رواية قال عليه السلام: إذا شربتم اللّبن فتمضمضوا، فإنّ لها دسماً.

عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: ألبان البقر دواء.

عن الجعفري، قال: سمعت أبا الحسن عليه السلام يقول: أبوال الإبل خير من ألبانها، ويجعل الله الشفاء في ألبانها[1].

○ اللّبن في الغذاء:

يقول علماء التغذية: إن نسبة طول العمر بين سكان بلغاريا والقوقاز والأناضول هي أعلى نسبة في العالم، السبب في ذلك أن طعام هذه الشعوب الأساسي هو اللبن الرائب الذي أعطى لأجسامهم القدرة على التجدّد الدائم والحيوية الثابتة وجمال المظهر وسلامة الأجهزة من الأمراض.

إن اللبن الرائب يحوي أعلى قيمة غذائية عرفت منذ زمن طويل في بلاد البلقان حتى أطلقوا عليه اسم «غذاء العمر الطويل» فهو يحمل في تركيبه المواد البروتينية ذات القيمة الحيوية الحاوية على أغلب المواد المعدنية اللازمة للجسم. كما أن المادة الدهنية فيه سهلة الهضم. ويضم اللبن معظم الفيتامينات المعروفة تقريباً فهو غني بفيتامين /أ/ ومجموعة فيتامين /ب/ المركب، ولو أنّ نسبة فيتامين /ج/ به قليلة نوعاً ما. وله قيمة حرارية لا بأس بها[2].

وروي عن أبي الحسن الأصفهاني، قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فقال له رجل وأنا أسمع: جعلت فداك إنّي أجد الضعف في بدني، فقال: عليك باللبن فإنّه ينبت اللّحم ويشدّ العظم[3].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٣، عن مكارم الأخلاق: ٢٢١ - ٢٢٢.

(٢) قاموس الغذاء: ٦١٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٢، عن المحاسن: ٤٩٢/ ح٥٨٢.

ويمتاز اللبن الرائب طيّباً عن الحليب باحتواء الأول على حامض اللبن نتيجة تخمره، وهذا يساعد على قتل ما فيه من جراثيم كما يقضي على الغازات السامة في الجسم، لأن الجراثيم الضارّة لا تستطيع البقاء في حامضة اللبن.

وروي عن عبد الله بن أبي يعفور، قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن ألبان الأتن للدواء يشربها الرجل، قال: لا بأس بها(١).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال في الدروس: يكره لبن الأنثى جامداً ومائعاً. انتهى. وكأنهم حكموا بالكراهية لكراهية لحمها وفيه نظر ولم أرَ في الأخبار ما يدل عليها، وإن كان في بعضها التقيّد بالدواء، لكن في أكثره في كلام السائل. وبالجملة الحكم بالكراهية مشكل.

وجاء عن يحيى بن عبد الله، قال: كنا عند أبي عبد الله عليه السلام فأتينا بسكرَجات فأشار بيده نحو واحده منهنّ، وقال: هذا شيراز الأُتن لعليل عندنا، فمن شاء فليأكل ومن شاء فليدع(٢).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال في النهاية: فيه «لا أكل سكرّجة» هي بضم السين والكاف والراء والتشديد: إناء صغير يؤكل فيه الشيء القليل من الأدم وهي فارسية وأكثر ما يوضع فيه الكواميخ ونحوها، وفي القاموس: الشيراز: اللبن الرائب المستخرج ماؤه، وفي بحر الجواهر: هو صبغ يعمل من اللبن كالحسو الغليظ والجمع شواريز.

ويقول المجلسي رحمه الله: الظاهر إن المراد بالرّائب: الذي اشتدّ وغلظ سواء حمض كالماست أو لم يحمض كالجبن الرطب وإن كان الثاني أظهر.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٩٥، عن طبّ الأئمة: ١٠٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٩٦، عن المحاسن: ٤٩٤/ ح٥٩٣.

بالإسناد: عن عبد الله بن الحسن، عن جدّه علي بن جعفر، عن أخيه موسى بن جعفر عليه السلام قال: سألته عن ألبان الأُتن (الحمارة) أيشرب للدواء أو يجعل للدواء؟ قال: لا بأس[١].

روي عن عيص بن القاسم، قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن شرب ألبان الأتن؟ فقال: اشربها[٢].

جاء عن أبي مريم الأنصاري، قال: سألت أبا جعفر عليه السلام عن شرب ألبان الأتن؟ فقال: لا بأس بها[٣].

وجاء عن العيص، عن أبي عبد الله عليه السلام قال:تغديت، معه فقال: هذا شيراز الأتن، اتّخذناه لمريض لنا، فإن أحببت أن تأكل منه فكل[٤].

واللبن يساعد في ـ درجة عالية ـ في أنظمة النحافة فهو يحتوي من ناحية على نسبة بسيطة من الحروريات، ومن ناحية أخرى يحتوي على نسبة عالية من البروتين الذي يحفظ عضلات الجسم ـ والوجه خاصة ـ قوية كما يحتوي على فيتامين /ب/ التي تفيد البشرة والشعر والعينين وتساعد في مقاومة الجوع بين الوجبات: يجب أن يعطى اللبن إلى الأشخاص ذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بضعف الأعصاب وتهيجها، وبالأرق، وعسر الهضم، والإسهال، والإمساك، والتهابات الأمعاء والمعدة ـ كما يعطى للأطفال من سن الثمانية أو العشرة أشهر وللمصابين بالحساسية من الحليب[٥].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٠، عن قرب الإسناد: ١٥٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٣، عن المحاسن: ٤٩٤/ ح٥٩١.

(٣) المصدر نفسه: عن المحاسن: ٤٩٤/ ح٥٩٢.

(٤) المصدر نفسه: عن المحاسن: ٤٩٤/ ح٥٩٤.

(٥) قاموس الغذاء: ٦١٧.

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّ التلبين يجلو القلب الحزين، كما تجلو الأصابع العرق من الجبين[1].

وعن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: لو أغني عن الموت شيء لأغنت التلبينة، قيل: يا رسول الله وما التلبينة؟ قال: الحسو باللّبن[2].

توضيح: قال المجلسي رحمه الله: رواه في الكافي[3] مرسلاً إلى قوله عليه السلام: ((الحسو باللّبن، الحسو باللّبن)) يكررها ثلاثاً. وفيه ((التلبينة)) في الموضعين وهو أظهر. قال في النهاية: ((فيه التلبينة مجمّة لفؤاد المريض)) التلبينة والتلبين: حساء يعمل من دقيق أو نخالة، وربما جعل فيها عسل سميت تشبيهاً باللبن لبياضها ورقتها وهي تسمية بالمرّة من التلبين مصدر: لبّن القوم إذا سقاهم اللبن.

وفي القاموس: التلبين وبهاء: حساء من نخالة ولبن وعسل، أو من نخالة فقط. وقال: حسا زيد المرق، شربه شيئاً بعد شيء كتحسّاه واحتساه، واسم ما يحتسي الحسية والحسا ويمد. والحسو كدلو، والحسو كعدو.

وروي عن أبي بصير، قال: أكلنا مع أبي عبد الله عليه السلام فأتانا بلحم جزور، فظننت أنه من بدنته فأكلنا، ثم أتانا بعسّ من لبن، فشرب منه، ثم قال لي: اشرب يا أبا محمد، فذقته، فقلت: لبن جعلت فداك؟ قال: إنّها الفطرة ثمّ أتانا بتمر فأكلنا[4].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ٩٦، عن المحاسن: ٤٠٥/ ح١١٠.

(٢) المصدر نفسه: عن المحاسن: ٤٠٥/ ح١٠٩.

(٣) الكافي: ٦ / ٣٢٠/ ح٣.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ /٩٧، عن المحاسن: ٤٩١/ ح٥٨٠.

بيان : العسّ بالضم: القدح العظيم، ويقول المجلسي رحمه الله: روى مسلم في صحيحه أنّ النبي صلى الله عليه وآله أتى ليلة أسري به بإيلياء بقدحين من خمر ولبن. فنظر إليهما، فأخذ اللبن. فقال له جبرائيل عليه السلام: الحمد لله الذي هداك للفطرة، لو أخذت الخمر، غوت أمتك.[١] وقال بعض شراحه: إيلياء بالمد وقد يقصر: بيت المقدس، وفي الرواية محذوف تقديره أتى بقدحين، فقيل له: اختر أيهما شئت، فألهمه الله تعالى اختيار اللبن، لما أراد سبحانه من توفيق هذه الأمة.

وقول جبرائيل عليه السلام: «أصبت الفطرة» قيل في معناه أقوال، المختار منها: أن الله تعالى أعلم جبرائيل عليه السلام أن النبي صلى الله عليه وآله إن اختار اللبن كان كذا، وإن اختار الخمر كان كذا. وأما الفطرة فالمراد بها هنا الإسلام والاستقامة ومعناه والله أعلم: اخترت علامة الإسلام والاستقامة وجعل اللبن علامة ذلك لكونها سهلاً طيباً طاهراً سائغاً للشاربين سليم العاقبة، وأما الخمر فإنها أم الخبائث وجالبة لأنواع الشر في الحال والمآل.

وقال الطيبيّ: للفطرة أي: التي فطر الناس عليها، فإن منها الأعراض عما فيه غائلة وفساد كالخمر المخلّة بالعقل الداعي إلى كل خير والرادع عن كل شر، والميل إلى ما فيه نفع خالٍ عن المضرّة كاللبن.

---

(١) رواه مسلم في صحيحه في كتاب الأشربة: ج٤/ ص٢٥٢/ رقم ٩٢ في حديث الإسراء. وفي رواية أخرى: فأتيت بإنائين في أحدهما لبن وفي الآخر خمر، فقيل لي: خذ أيهما شئت فأخذت اللبن فشربته، فقال: هديت الفطرة أما إنك لو أخذت الخمر غوت أمتك، رواه أحمد في مسنده: ج٢٥ / ص٢٨٢، والترمذي في تفسير سورة الإسراء: تحت الرقم ٥١٣٧ بهذا اللفظ. وما ذكره المؤلف العلامة في الطبّ ونسبه إلى مسلم إنما يوجد في البخاري تحت الرقم ١٢/٢ من كتاب الأشربة وفي تفسير سورة بني إسرائيل بالرقم ٢. والبيان في البحار: ٦٣/ ٩٨/ ح١٠.

يقول المجلسي رحمه الله: فعلى هذه الوجوه، المعنى: إن اللبن شيء مبارك كان اختيار النبي صلى الله عليه وآله إياه علامة الفطرة، فيكون إشارة إلى تلك القصة لعلم الراوي بها.

ويقول المجلسي رحمه الله: يحتمل هذا الخبر وجوهاً أخرى.

الأول: إنّه مما اغتذى الإنسان به في أول ما رغب إلى الغذاء عند خروجه من بطن أمه ونشأ عليه فكأنه فطر عليه وخلق منه.

الثاني: أن يكون المراد بها ما يستحب أن يفطر عليه لورود الأخبار باستحباب إفطار الصائم به.

الثالث: أن يكون الغرض مدح ذلك اللبن المنصوص بأنّه قريب العهد بالحلب. قال الفيروز آبادي: الفطر، بالضم وبضمتين: شيء من فضل اللبن يحلب ساعتئذ، وقال: قد سئل عن المذي: قال: هو الفطر، قيل: شبه المذي في قلته بما يحتلب بالفطر. وروي بالضم[1] وأصله: ما يظهر من اللبن على إحليل الضرع. انتهى. وقيل: الفطرة الطري القريب الحديث باللّبن.

يقول المجلسي رحمه الله: الأوّل أظهر الوجوه، ثمّ هي مرتّبة في القرب والبعد[2].

قال الحسين بن علي عليه السلام: كان النبي صلى الله عليه وآله إذا أكل طعاماً يقول: اللّهم بارك لنا فيه وارزقنا خيراً منه، وإذا أكل لبناً أو شربه يقول: اللّهم بارك لنا فيه وارزقنا منه[3].

---

(١) القاموس: ٢ / ١١٠. ولفظه: وقول عمر وقد سئل عن المذي: هو الفطر، قيل: شبه المذي في قلته بما يحتلب بالفطر أو شبه طلوعه من الإحليل بطلوع الناب ورواه النضر بالضم..الخ.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ٩٨ - ٩٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ٩٩، عن عيون أخبار الرضا: ٢ / ٣٩/ ح١٤، وفي المصدر: وارزقنا فيه.

بيان: قال المجلسي رحمه الله قوله: أو شربه، كأنه ترديد من الراوي أو الأكل للمنعقد منه والشرب لغيره.

وجاء عن أبي جعفر عليه السلام قال: لم يكن رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل طعاماً ولا يشرب شراباً إلاّ قال: اللّهم بارك لنا فيه، وأبدلنا به خيراً منه. إلا اللّبن فإنّه كان يقول: اللّهم بارك لنا فيه وزدنا منه[1].

وعن أبي عبد الله، عن آبائه عليهم السلام قال: كان النبي صلى الله عليه وآله يحبّ من الشراب اللّبن[2].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: اللّبن من طعام المرسلين[3].

وجاء عن جعفر، عن آبائه عليهم السلام أنّ علياً عليه السلام كان يستحبّ أن يفطر على اللّبن[4].

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله ليس أحد يغصّ بشرب اللبن، لأن الله تبارك وتعالى يقول: ﴿*لبناً خالصاً سائغاً للشّاربين*﴾[5].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: الغصّة بالضم: الشجا وما اعترض في الحلق فأشرق. وغصصتُ بالكسر وبالفتح: تغص (بالفتح) غصصاً. وفي الصحاح غصصت بالماء إذا وقف في حلقك فلم تكد تسيغه.

---

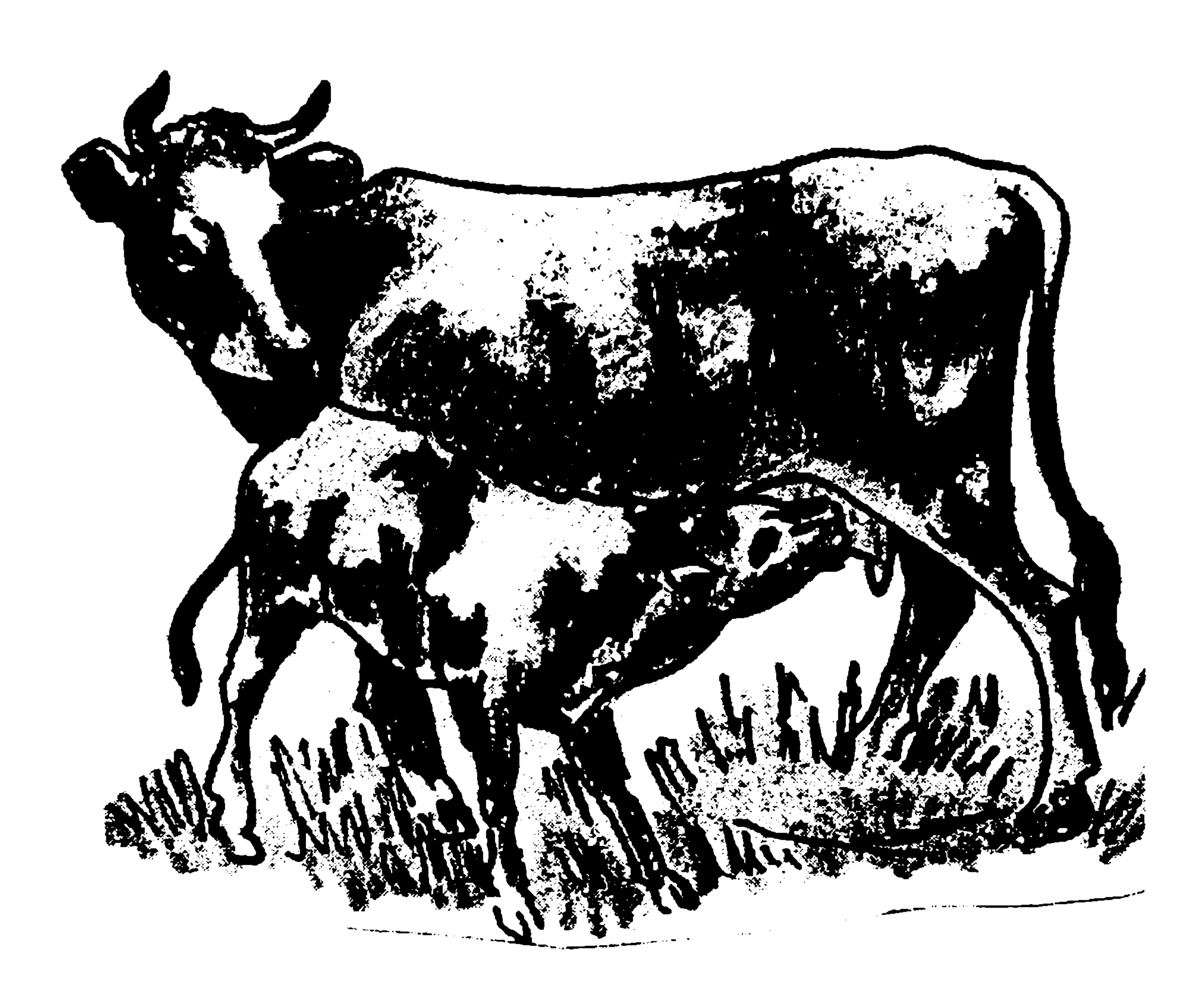
(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٠، عن المحاسن: ٤٩١/ ح٥٧٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٠، عن المحاسن: ٤٩٠/ ح٥٧٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ /١٠١، عن المحاسن: ٤٩١/ ح٥٧٥.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠١، عن المحاسن: ٤٩١/ ح٥٧٨.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠١، عن المحاسن: ٤٩٣. الآية في سورة النحل: ٦٦.



(الشكل ٥) مصدر اللبن الرائب

بابـ الجُبْن

الجُبْن
Lefromage (Thecheese)

مادة غذائية مهمة تصنع من حليب الحيوانات المجترّة كالبقر والغنم والماعز وغيرها.

يعود تاريخ الجبن إلى العصور القديمة، وقد عرفه الإنسان بعد تطويعه الحيوانات اللبونة لمصلحته واستفادته من ألبانها.

وقد وجدت في أوراسيا، وفي التيبت، وفي فارس ـ آثار تدل على تحويل الحليب إلى جبن. وكانوا يقرعونه بأغصان التين ويضغطونه بالحجارة لجعله سميكاً ويابساً. ولم تظهر المكابس إلاّ في القرن الأول بعد المسيح عليه السلام. وظلوا يستعملون التين لتجميده بوساطة الحليب المستخرج من معد صغار الحيوانات المجترة.

أما طريقة إستعمال المنفحة فإنها لم تتبع في الماضي السحيق.

لقد كانت طرق غلي الحليب وطبخه بدائية، وكانوا يأكلون الجبن طرياً أو يجففونه في الشمس ويرشون عليه الملح، أو يغطسونه في ماء مملح حين يخرجونه من القالب، ثم يغطونه بطبقة سميكة من ورق الشجر، والجبن الذي يريدون الاحتفاظ به طويلاً كانوا يضغطونه بشدة ويرشونه بالملح ويبقى على هذه الحال عشرة أيام متوالية ثم يغسلونه بماء عذب ويحفظونه في أوعية مثقوبة تضمن له تهوية جيدة.

إنّ هذه الطرق التي عرفت بالتجربة حافظ عليها الناس من القديم حتى أيامنا هذه ولم يطرأ عليها إلاّ تعديل بسيط.

ومن المعروف أنّ طعم الجُبن يتغير بحسب الحليب الذي يصنع منه وبحسب درجة الغلي. وعمل الجبن بمعامل علمية حديثة لم يبدأ إلاّ بعد اكتشاف /باستور/ خميرة اللبن. وعندها أقيمت مصانع للجبن في مطلع القرن العشرين على أساس علمي يضمن نظافة الحليب، وتطبيق الشروط اللازمة لصنع جبن جيد[١].

○ الجُبْن في الطب القديم:

تحدث الأطباء العرب عن الجبن، فوصفوا الرطب منه غير المملوح بأنّه جيد للمعدة هيّن السلوك في الأعضاء يزيد في اللحم ويلين البطن تليناً معتدلاً وينفع قروح الأمعاء والصدر.

روي عن عبد الله بن سنان، قال: سأل رجل أبا عبد الله عليه السلام عن الجُبن، فقال: إنّ أكله يعجبني ثمّ دعا به فأكّله[٢].

والجُبن المملوح أقل غذاء من الرطب، وهو رديء للمعدة مؤذٍ للأمعاء، ويهزل ويولد حصاة الكلي والمثانة، ويصلحه الزيت[٣].

وجاء عن علي بن الحسين عليه السلام قال: شيئان ما دخلا جوفاً قطّ إلا أفسداه: الجبن والقديد، الخبر[٤].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: سأله رجل عن الجبن، فقال: داء لا دواء فيه، فلما كان بالعشيّ دخل الرجل على أبي عبد الله عليه السلام فنظر إلى الجبن على

---

(١) قاموس الغذاء: ١٣٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٥، عن المحاسن: ٤٩٦/ ح٦٠٠.

(٣) قاموس الغذاء: ١٤٠.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٤، عن آمالي الطوسي: ١ / ٣٧٩.

الخوان، فقال: جعلت فداك سألتك بالغداة عن الجبن فقلت لي: إنّه الداء الذي لا دواء له والساعة أراه على الخوان؟ قال: فقال لي: هو ضار بالغداة، نافع بالعشي، ويزيد في ماء الظهر.

وروى أنّ مضرّة الجبن في قشره[١].

وقال أبو عبد الله عليه السلام: الجبن والجوز إذا اجتمعا كان في كل واحد منهما الشفاء، فإن افترقا كان في كل واحد منهما الداء[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قد يقال: إنّ الجوز إنما يصلحه إذا لم يكن مالحاً، فإنّه حينئذٍ بارد رطب في الثالثة، وأما مالحه فهو حار يابس في الثالثة والجوز حار إما في الثانية أو في الثالثة، يابس في الأولى فتزيد غائلته.

والجبن المتخذ من لبن البقر والجواميس غليظ وما اتخذ من لبن النعاج بعده في الغلظ، والجبن العتيق أجوده الدّهن العذب، وهو يعقل البطن وكذا المشوي وينفع القروح، ويمنع الإسهال، وشيّه يصلحه بتلطيف جوهره وكسر حرافته وإذا سحق بالزيت نفع تحجر المفاصل ضماداً[٣].

○ الجُبْن في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث وصف الجبن بأنّه غذاء مهم لما يحتويه من البروتين، وهو جدير أن ينوب مناب اللحم في أغذية النباتيين، لأنّ تناول مئة غرام منه يومياً تغني عن اللحم والبيض، وفقدان الماء منه يركز المواد شبه الزلاليّة وشبه الدهنية أكثر من الحليب.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ /١٠٦، عن الكافي: ٦ / ٣٤٠/ ح٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ /١٠٦، عن المحاسن: ٤٩٧/ ح٦٠٤.

(٣) قاموس الغذاء: ١٤٠.

يحتوي الجبن ـ ما عدا سكر اللبن /اللاكتوز/ ـ جميع العناصر الموجودة في الحليب: البروتينات، المواد الدسمة، الفيتامينات، وبخاصة فيتامينات: ا ـ ب ـ ب٢ ـ ب٦ ـ ب١٢ ـ ب ب ـ د ـ هـ، وحامض البانتوتنيك. كما يحوي أملاحاً معدنية في مقدمتها الكالسيوم والفوسفور، بكميات كبيرة. وهو أسهل هضماً من الحليب واللحم والسمك، وبما أنه يحوي الخمائر فإنّه يفيد الكثيرين، لا سيما الذين لا يتناولون الحليب، ولما كانت أنواعه عديدة فإنّ من السهل أن يختار الإنسان النوع الذي يوافق معدته وذوقه.

يمكن تناول الجبن لكل الأشخاص وفي كل الأعمار، وبخاصة للأطفال والمسنين لما يحويه من نسبة عالية من الكالسيوم والفيتامينات، وكذلك للذين يرهقون أدمغتهم وأعصابهم لما يحويه من الفوسفور، ولمرضى السكري لأنّه لا يحوي السكر وللنساء الحاملات وللناقهين لأنّه سهل الهضم وللبدينين وللرياضيين[١].

قال أبو عبد الله عليه السلام: ثلاث يُؤكلن ويهزلن: اللّحم اليابس، والجبن، والطلع[٢].

ويمنع الجبن عن الذين يشكون من زيادة نسبة الكوليسترول في دمائهم، وعن المصابين بتضخم الكبد، والذين يمنعون عن تناول الملح لعلة في قلوبهم.

يعطي الجبن المواد التي تقتل الجراثيم الضارة، ويركز حمض كلور الماء، ويمتص الأحماض الحرة الزائدة في المعدة ويكاد عمله يشبه عمل البنسلين ويتفوق على المضادات الحيوية (الانتيبيوتيك) التي تعطى لتطهير الأمعاء وهذه تقتل الجراثيم الضارة والمفيدة، بينما الجبن النيء يوجد الجراثيم المفيدة التي تقضي على الضارة، وقيل أن قطعة صغيرة من الجبن تحمل /٢٠٠/ ألف نوع من الجراثيم المفيدة. وفي أيام يتضاعف الرقم إلى ستة ملايين جرثومة تحصن الجسم ضد الأمراض المعدية.

---

(١) قاموس الغذاء: ١٤٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ /١٠٤، عن المحاسن: ٤٦٣/ ح٤٢٦ ضمنه.

من الأفضل أن يؤكل الجبن بعد الطعام، فإنّه يساعد على الهضم ويمتص الحوامض الزائدة بينما تناوله قبل الطعام يبطئ الهضم لأنّه يمتص حوامض المعدة. وقد سار القدماء على هذه الطريقة فيوصون بأكل قطعة جبن في آخر الطعام[١].

قال أبو عبد الله عليه السلام : الجُبن يهضم الطعام قبله، ويشهي بعده[٢].

وقال الصادق عليه السلام: نعم اللّقمة الجبن يطيّب النكهة، ويهضم ما قبله، ويمرئ ما بعده[٣].

وروي عن محمد بن سماعه، عن أبيه، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: نعم اللّقمة الجبن تعذب الفم، وتطيب النكهة، وتهضم ما قبله، وتشهي الطعام، ومن يتعمد أكله رأس الشهر أوشك لا ترد له حاجة[٤].

بيان: قال المجلسي، عن الجوهري: النكهة: ريح الفم.

وجاء عن الصادق عليه السلام قال: الجبن يهضم ما قبله، ويشهي ما بعده[٥].

بيان: قال المجلسي، عن المصباح: الجبن المأكول فيه ثلاث لغات أجودها: سكون الباء، والثانية ضمها للاتباع، والثالثة وهي أقلها: التثقيل، ومنهم من يجعل التثقيل من ضرورة الشعر.

○ صنع الجُبْن:

يصنع الجبن من الحليب على أشكال مختلفة وبطرق عديدة. ومن المعروف أن الحليب إذا ترك وشأنه يصعد الزبد على هيئة (قشدة) وما يبقى يكون لبناً

---

(١) قاموس الغذاء: ١٤٠

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٥، عن المحاسن: ٤٩٦/ ح٦٠٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٥ / ح١٠، عن دعوات الراوندي.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٥ / ح١١، عن الدروع الواقية.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٦، عن مكارم الأخلاق: ٢١٦.

حامضاً يحتوي على العناصر الأكثر تغذية من الحليب وهو الجزء الحاوي للآزوت المسمى (كازئين) الذي يشكل الجزء الرئيسي للجبن، فإن كان مركباً من الكازئين وحده كان ضعيفاً، وإن ترك للكازئين الزبد كان الجبن دسماً.

فالجبن الطري يصنع بتدفئة الحليب قليلاً، ثم تذاب ملعقة من المنفحة في كأس ماء مع ملح قليل وتضاف إلى الحليب ويغطى فيجمد. ويصب في قوالب أو يعصر باليد ويضاف إليه الملح.

والجبن المطبوخ يصنع بإضافة الأنفحة إلى الحليب الفاتر /٣٠ ـ٤٠/ درجة ثم تفرّق الخثارة ويفرم الجبن ويسخن مرة أخرى لدرجة /٦٠/ ثم يعصر ويصب في قوالب فيكون / القشقوان/ ويسمى الرومي في مصر.

والجبن المتخمر يصنع بترك الجبن الطري بعد فصله حتى يتخمّر ويتعفن فيكون ما يسمى في سوريا /بالشنكليش/ وفي مصر /المش/[1].

وروي عن عبد الله بن سليمان، قال: سألت أبا جعفر عليه السلام عن الجبن، فقال: لقد سألتني عن طعام يعجبني، ثم أعطى الغلام دراهم، فقال: يا غلام ابتع لي جبناً. ودعا بالغداء فتغدّينا معه، وأتي بالجبن، فقال: كل! فلما فرغ من الغداء، قلت: ما تقول في الجبن؟. قال: أولم ترني أكلت؟ قلت: بلى، ولكني أحب أن أسمعه منك، فقال: سأخبرك عن الجبن وغيره، كل ما يكون فيه حلال وحرام، فهو لك حلال، حتى تعرف الحرام بعينه فتدعه[2].

وجاء عن أبي الجارود، قال: سألت أبا جعفر عليه السلام عن الجبن؟ وقلت له: أخبرني من رأى أنّه يُجعل فيه الميتة؟ فقال: أمن أجل مكان واحد يجعل فيه الميتة حرّم في جميع الأرضين؟!. إذا علمت أنّه ميتة فلا تأكل وإن لم تعلم

(١) قاموس الغذاء: ١٤١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٤.

فاشتر وبع وكل، والله إني لاعترض السوق فأشتري بها اللحم والسمن والجبن، والله ما أظن كلهم يسمّون هذه البربر وهذه السودان(١).

وروي عن عمرو بن أبي سبيل، قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن الجبن، قال: كان أبي ذكر له منه شيء فكرهه، ثمّ أكله، فإذا اشتريته فاقطع واذكر اسم الله عليه وكل(٢).

وعن معاوية بن عمّار، عن رجل من أصحابه، قال: كنت عند أبي جعفر عليه السلام فسأله رجل من أصحابنا عن الجبن، فقال أبو جعفر عليه السلام: إنه طعام يعجبني فسأخبرك عن الجبن وغيره، كلّ شيء فيه الحلال والحرام فهو لك حلال حتى تعرف الحرام فتدعه بعينه(٣).

وإذا عصرت خثارة الجبن جيداً وتركت حتى تختمر فلا تتعفن ويسمى /الجبن المختمر الصلب/.

○ حفظ الجُبْن:

إن الجبن سريع التقادم ولذا يجب ألا يخزن طويلاً وإذا اقتضت الضرورة خزنه فلا يوضع في آنية محكمة السد، لأن هذا يعرضه للتعفن ولا يكشف أيضاً لئلا يجف. وخير طريقة لحفظه أن يغطّى بخرقة لينفذ إليه الهواء وإذا وضع في ثلاّجة /برّاد/ فيلف لفاً محكماً بورق مشمع وإلا يبس بسرعة(٤).

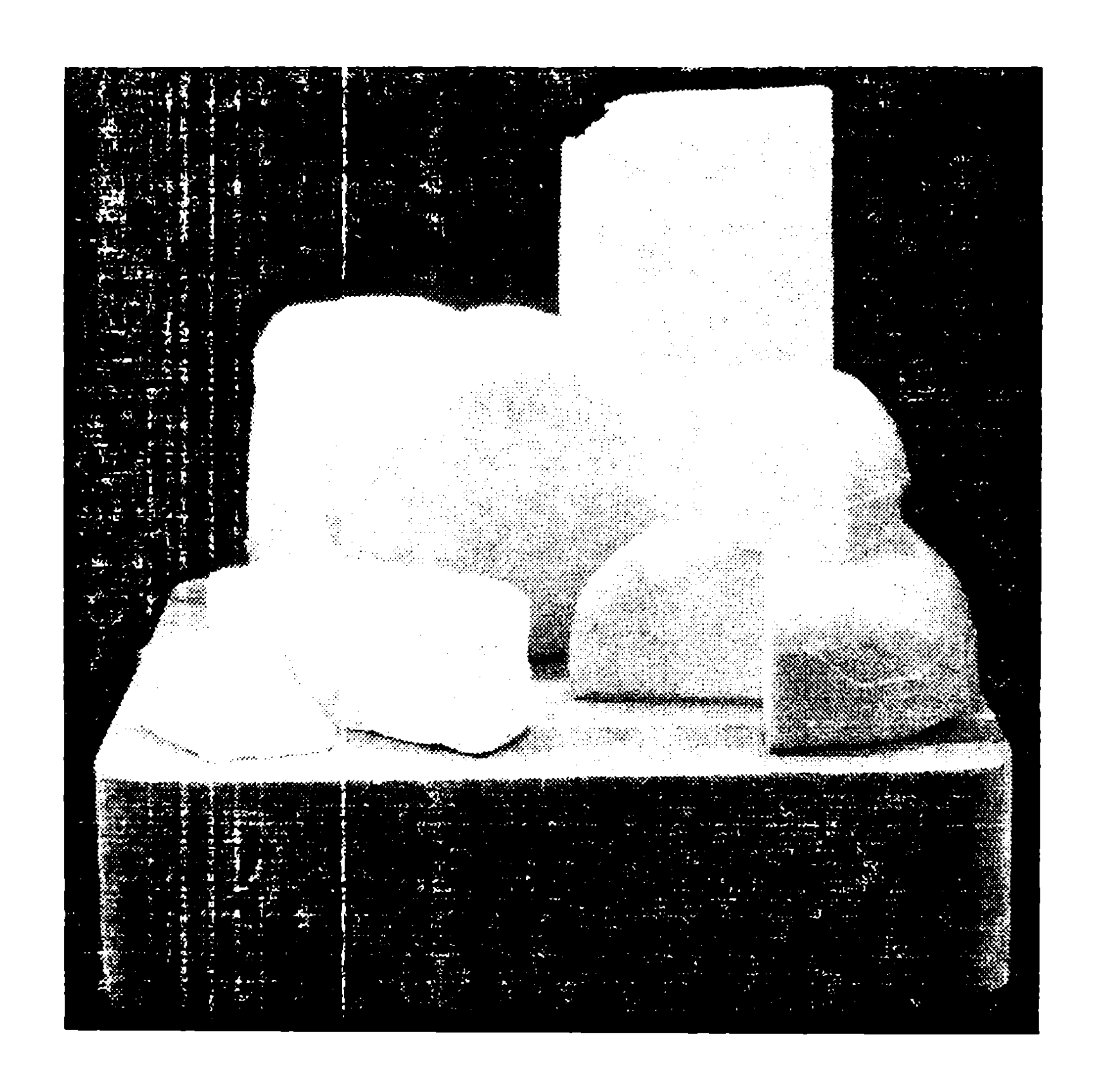
---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٤، عن المحاسن: ٤٩٥/ ح٥٩٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٥، عن المحاسن: ٤٩٦/ ٥٩٩.

(٣) المصدر نفسه، عن المحاسن: ٤٩٦/ ح٦٠١.

(٤) قاموس الغذاء: ١٤٢.



باب
الماست والمَضيّرة

○ خواص اللّبن الرَّائب:

يمتاز اللّبن الرَّائب طبياً عن الحليب باحتواء الأول على حامض اللبن نتيجة تخمره وهذا يساعد على قتل ما فيه من الجراثيم. كما يقضي على الغازات السامة في الجسم. لأن الجراثيم الضارّة لا تستطيع البقاء في حامضه اللبني.

إن اللبن الرائب ذو قيمة ثمينة في شفاء الاضطرابات الهضمية بصورة خاصة وفي القضاء على انتفاخ المعدة. وجرثومة هذا اللبن التي تعيش في الأمعاء تحول اللاكتوز إلى حمض لبني فلا تستطيع الجرثومة المؤذية الموجودة في الأمعاء أن تعيش في هذا الجو لأن تناول عدة أقداح من اللبن يومياً يقضي عليها بسرعة.

وأخيراً: يجب أن يعطى اللبن إلى الأشخاص ذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بضعف الأعصاب وتهيجها وبالأرق وعسر الهضم والإسهال والإمساك والتهابات المعدة والأمعاء، كما يعطى للأطفال من سن الثمانية أو العشرة أشهر وللمصابين بالحساسية من الحليب[1].

○ خواص اللّبن الحامض:

قال العلامة الأستاذ «فشنيكوف» الروسي تلميذ العلامة الكبير «باستور»: إن الإنسان لا يموت قبل بلوغه السن الطبيعي الذي حُدّد له بثلاث مئة سنة إلاّ

---

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ٢٩٩ - ٣٠٠.

من مساورة الميكروبات له في أمعائه الغلاظ وامتصاصها لحيويته شيئاً فشيئاً. قال: وقد اكتشف هو لتلك الميكروبات عدّواً لدوداً يشن عليها الغارات الشعواء فيبيدها وهذا العدو هو الميكروب النافع المسبّب لإختمار اللّبن الحامض.

ومما يؤثر عنه في ذلك أنّه قال: «كل اللّبن الحامض وعش إلى الأبد» فيجب على الشيوخ و الحالة هذه أو من كانوا على أبواب الشيخوخة أن يكثروا من اللبن الحامض. ولكن يجب أن يكون ذلك اللبن نقياً معمولاً من الحليب الخالص من الشوائب[١].

جاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: من أراد أكل الماست ولا يضرّه، فليصبّ عليه الهاضوم. قلت: وما الهاضوم؟ قال: النانخواء[٢].

وروي عن أبي سليمان الحمّار، قال: كنّا عند أبي عبد الله عليه السلام فجاءنا بمضيرة وبعدها بطعام، ثمّ أتي بقناع من رطب عليه ألوان. الخبر[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في بحر الجواهر: مضر من باب مصر: حمض سخت ترش. والمضيرة: طبيخة تطبخ باللبن الماضر فارسيها: دوغبا.

وروي عن سويد بن غفلة، قال: دخلت على عليّ بن أبي طالب عليه السلام فوجدته جالساً وبين يديه إناء فيه لبن، أجد فيه ريح حموضة، وفي يده رغيف أرى قشار الشعير في وجهه، وهو يكسره بيده ويطرحه فيه. الخبر[٤].

ويصنع من اللبن عدد كبير من المأكولات منها:

١ ـ حساء اللّبن: لبن رائب /٥٠٠/غ لحم (قطع) /٢٠٠/غ أرز /٥٠/غ بيضة، نعناع، ثوم.

---

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ٣٠٠ ـ ٣٠١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٧، عن الكافي: ٦ / ٣٣٨/ ح١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٧، عن الكافي: ٦ / ٣٤٨/ ح١٧.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٧، عن إرشاد القلوب: ٢ / ٨.

الطريقة:

يخفق اللبن مع البيضة ويغلى على النار. يسلق اللحم في قليل من الماء ويضاف إليه الملح والفلفل وحين ينضج يضاف إلى اللبن ثم يضاف الأرز وحين ينضج يضاف الثوم والنعناع.

٢ ـ حساء اللّبن باللّحم: لبن /٥٠٠/غ. لحم /٢٥٠/غ. بيضة، طحين /٣٠/غ، عصير ليمونة، ثوم، نعناع.

الطريقة:

يسلق اللحم ويخفق اللبن بالماء والبيض والطحين والثوم وعصير الليمون والملح ويطبخ على نار خفيفة حتى يثخن. يضاف ماء اللحم تدريجياً مع التحريك المستمر ـ يضاف اللحم المفروم الناضج والنعناع ـ ويقدم بعد دقائق.

٣ ـ شاكرية (طريقة شاميّة): لبن /١٠٠٠/غ، لحم (موزات أو بعظمة) /٥٠٠/غ، بصل (٢٥٠)غ[١].

الطريقة:

يسلق اللحم مع بعض الملح حتى ينضج. يقطع البصل قطعاً رقيقة مستطيلة. أو (يترك صحيحاً إذا كان صغيراً) ويسلق مع قليل من مرق اللحم ثم يضاف إليه اللحم المسلوق فاللبن. يترك على النار مدة ويقدم مع الأرز المفلفل.

٤ ـ لبن أمه: أكلة تصنع بالطريقة اللبنانية كالشاكرية ويضاف اللبن وهو يطبخ مع اللحم مقدار من النعناع اليابس وحين يصب في أطباق التقديم يزين أيضاً بالنعناع.

٥ ـ بسكويت اللبن: لبن /٢٥٠/غ، طحين /٥٠٠/غ، زبدة /٣٠/غ، بيكربونات الصودا /٥/غ، بيكنغ بودر /١٥٠/غ، ملح.

---

(١) قاموس الطبخ الصحيح: ٤٥٥.

الطريقة:

ينخل الطحين والبيكنغ بودر معاً مرتين وتضاف الزبدة وتفرك باليد حتى تختلط. يضاف اللبن تدريجياً لتكوين عجينة تعجن بخفة لمدة نصف دقيقة ثم ترق وتقطع. تصب القطع في صينية مدهونة بالزبدة مع ترك فراغ بين القطع تشوى في فرن نحو /٢٠/ دقيقة.

٦ ـ كاتو اللبن: لبن /٢٥٠/غ، سكر /٢٥٠/غ، بيض /٤/، طحين /٥٠٠/غ، قطر بيكربونات الصودا /١٠/غ، مبروش، قشر برتقال أو قليل من الفانيليا.

الطريقة:

يخفق البيض والسكر مدة ربع ساعة. يضاف اللبن تدريجياً ويخفق قليلاً. ينخل الطحين مع بيكربونات الصودا ويخلط بالمزيج. يضاف قشر البرتقال (أو الفانيليا) ويخلط ثم يصب في قالب مجوف ومدهون ويخبز في الفرن حتى ينضج فيخرج من الفرن ويسكب عليه القطر ويترك حتى يبرد. يقلب في صحن ويزين بالجوز المفروم[1].

اللبنية: أكلة عربية قديمة تصنع كما يلي: لبن رائب، لحم، دهن خروف، باذنجان، كراث، بصل، كمون، كزبرة يابسة، قرفة، نعناع، مصطكى (مسكة).

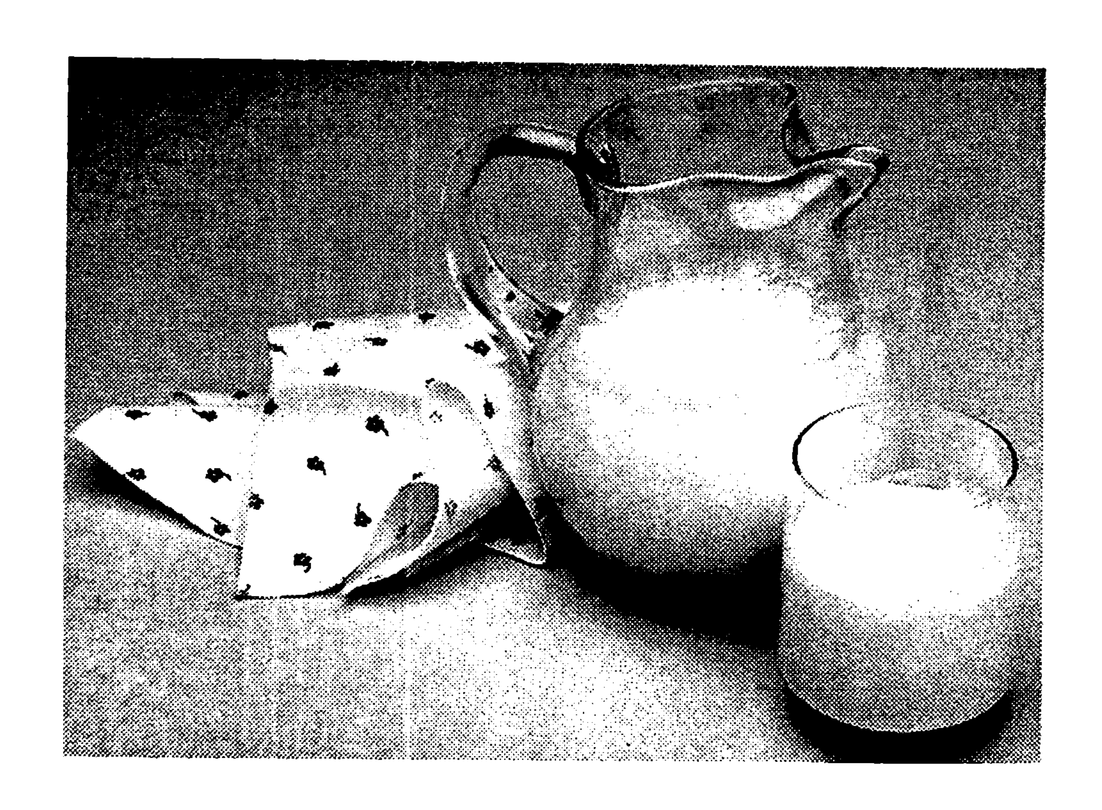
الطريقة:

يقطع اللحم ويسلق بالماء حتى يقارب النضج. يضاف إليه البصل والكراث المقطع. يسلق الباذنجان لوحده نصف سلقة ويصفى ويضاف إلى اللحم مع الكزبرة والكمون والقرفة والنعناع والمسكة. وحين ينضج الجميع يطرح اللبن مع الثوم ويطبخ حتى يهدأ ويقدم للأكل[2].

---

(١) قاموس الطبخ الصحيح: ٤٥٥.

(٢) قاموس الطبخ الصحيح: ٤٥٧.



أبواب النّباتات

باب جوامع أحوالها ونوادرها وأحوال الأشجار وما يتعلق بها

إن الحقيقة الثابتة في حياة الإنسان أو الحيوان منذ وجد على سطح الأرض أنَه يأكل ليتغذى وليعيش وليس يعيش ليأكل كما يحب بعض الناس أن يخرج الحقيقة عن جوهرها الصحيح. ولكي يحصل على الغذاء الذي يقيم أودَه ويحفظ القوة والنشاط في جسمه اعتمد إلى أقرب شيء إليه وأسهل مادة يحصل عليها ليدفع بها إلحاح الجوع عليه. فقد تغذى أولاً بلحوم الحيوانات التي كانت تحيط به. وكان يتناول اللَحوم النيئة ويدل على هذا إن هذه العادة ما زالت آثار منها باقية حتى اليوم عند أقوام متوحشة من قبائل في أواسط إفريقية تأكل جثث موتاها نيئة ومثلهم من قبائل «نيام نيام» يأكلون لحوم الموتى من أعدائهم ومن وقع في أسرهم بعد قتلهم. وكان الإنسان يتغذى أيضاً ببعض الفواكه من أشجار الغابات وبعض الأسماك، ولما استقر في الوديان النهرية واحترف الزراعة كانت المحصولات الزراعية غذاءه المهم مع ألبان الحيوانات. ورغم تقدمه في سلم الحضارة فقد ظل غذاءه يختلف بحسب الأحوال الجغرافية ونوع الحياة ثم موارد الأرض وأخيراً المعتقدات الدينية كنظام أكل الخضراوات عند البراهمة في الهند وتحريم بعض المواد عند سكان «بولينيزيا» واعتبارها مقدسة يمتنع تدنيسها[1].

○ تأثير الغذاء في الإنسان:

يظنَ البعض أنَ اللَحم هو خير غذاء مع أن الوحش عندما ينقض على فريسته يهجم على الكبد والقلب والرئتين ولا يقرب اللَحم إلا أخيراً، وقد

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٣٦ ـ ٤٣٧.

قدمت لحوم الأفخاذ إلى أسود فظهر عليها الضعف بعد أيام وعندما تركت تأكل ما تشاء عادت قوية.

أعلن الدكتور: «شانتلّو» الأخصائي في الأمراض التناسلية: أن تجارب أجريت على أشخاص من قبائل الأسكيمو فظهر منها أن حجم أولادهم أصبح ثلاثة أضعاف منذ كفّوا عن تناول الأسماك واللحوم. وبعد أن كان الزوجان ينجبان ولداً في كل ثلاث سنوات أصبحا ينجبان ولداً كل عام وذلك بفضل استغنائهما عن لحوم الصيد وتناولهما أطعمة أخرى.

وقال: حدث لبعض الجنود الإنكليز الذين أسروا في اليابان في الحرب الماضية أن أخذت تنبت لهم نهود في صدورهم بسبب ما أصابهم من نقص بعض المواد في طعامهم. فلما عادوا إلى بلادهم وإلى طعامهم المعتاد اختفت هذه النهود. ولاحظ العلماء أن ملكة النحل تضع في بعض الأحوال نحو مئتي ألف بيضة. وتعيش الملكة خمس سنوات بينما النحلة العاملة لا تعيش أكثر من خمسة أشهر والسبب هو انتقاء غذاء خاص للملكة[1].

ـ وظهر للباحثين أن حليب الأم يحوي من فيتامين /أ/ خمسة أضعاف ما يحويه حليب البقر. ولذا من الضروري أن ترضع الأم طفلها وإلا بقي مفتقراً إلى حاجته من هذه المادة.

ويتدرج جسم الإنسان في تأمين مخزونه من هذا الفيتامين، فيملك البالغ خمسة أضعاف ما يملكه اليافع وتنخفض هذه الكمية عندما يبلغ المرء الستين وتعود إلى ما كانت عليه.

والمرأة تملك من فيتامين /أ/ أكثر من الرجل بسبب استعدادها لخزنه ولأنها أكثر من الرجل ميلاً إلى التهام الخضراوات.

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٤٠.

إن قشرة القمح هي وحدها التي تحتوي المواد الغذائية القيمة، والرجل السلافي هو أكثر الرجال قوة جنسية لأنه يتناول الخبز الأسمر. والذين يأكلون الخبز الأبيض والمأكولات السكرية والنشوية يكون أكثر أولادهم من الإناث.

- ظهر للدكتور الأستاذ «كاتاز» الياباني من تجاربه الكثيرة أن الرجال الذين يكثرون من أكل اللحوم والمواد الغنية بالفوسفور يكون أولادهم الإناث أكثر من الذكور، والذين يتغذّون بالخضراوات والفواكه الغنيّة بالكالسيوم يكون أكثر أولادهم من الذكور.

وللغذاء تأثير كبير في حالة بشرة الوجه وفي جماله، ولذا يجب أن يكون الغذاء بسيطاً سهل الهضم حاوياً المواد المغذية، كما يجب الإكثار من أكل الفواكه الطازجة والخضراوات، ويجب الحذر من الإمساك فهو أكبر عدو للجمال ويعالج بالتمرينات الرياضية للبطن وتنظيم الغذاء. والتفّاح من أحسن الأغذية للبشرة فإذا واظبت المرأة على أكل تفاحة على الريق قبل الترويقة بساعة تنجو من ظهور البثور أو البقع في بشرتها. ويؤكل التفاح بقشره ويمكن الاستعاضة عنه بالبرتقال والعنب.

- ظهر من تجارب أجريت في نيويورك من قبل علماء وأطباء كبار أن «حامض الجيلاتين» يرفع مستوى ذكاء العقل ويقوي العقول الضعيفة. وهذا الحامض مستخلص من البروتئين ويجري العمل لتركيب هذه المادة في حبوب تستعمل مع الغذاء.

والمواد التي تفيد في هذا المضمار هي: الفسفور والكالسيوم والمغنيسيوم والليستين وحامض الغلوتوميك وفيتامينات /ب١، ب ب/ وتوجد هذه المواد بوفرة في: الحليب والجبنة، والسمك، واللوز والجوز، وحبوب القمح، والبندق، والخضراوات، وخميرة البيرة، والفواكه[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٤٠ - ٤٤٢.

○ رجوع إلى النبات:

وإلى جانب هذا النشاط العلمي لإنتاج أطعمة جديدة تنشط في أوربة وأمريكة جمعيات ومؤسسات تدعو لرجوع الإنسان إلى طبيعته الأولى القائلة: (إنَه نباتي في غذائه) وتقيم دعواتها على آراء علماء وأطباء قالوا بهذا، منهم:

«كوفييه»: العالم الطبيعي المشهور القائل: إن جسد الإنسان مركب بحيث يكون معظم تغذيته من الفواكه وجذور النباتات وأجزائها المائية.

والعالم «فلورنس» القائل: إن تكوّن معدة الإنسان وأسنانه وأمعائه يدل على أنه من أكلة النباتات والفواكه.

والدكتور «كونيكا» القائل: لا شك في إمكان جعل البنية في حالة صحية جيدة بالاقتصار على الأغذية النباتية دون سواها.

إنّ العضلات لا تقوى بأكل اللحم، بل بأكل الخبز والأدهان، لقد كان اليونان يهيئون شبابهم للمصارعة بحصر تغذيتهم منذ الصغر بالتين والجوز والجبن والخبز الخشن.

والدكتور «هوشار» القائل: إن الأغذية النباتية تحتوي من حمض الفوسفوريك على مقدار أكثر مما يحتويه اللحم منه، والأغذية النباتية ليست بثقيلة على المعدة فهي تهضم في الأمعاء. أما اللحم فيهضم في المعدة.

إنّ أفضل علاج للنورستانيا هو الاقتصار على تدبير غذائي نباتي لبني يقي البنية.

إنّ الغذاء النباتي يطيل الحياة، لأنه لا يهدم البنية ويقي الجسم من الإصابة ببعض الأمراض وأكثر المعمرين كانوا من النباتيين.

وغير هؤلاء كثيرون يقولون:

إنَّ الغذاء النباتي يزيد القوة ويساعد على إطالة الحياة، ويستدلون على ذلك بالحيوانات ذات الأجسام الضخمة كالفيل والجمل والثور، فهي أقوى الحيوانات وهي نباتية، والسلحفاة التي تعمّر مئات السنين، فهي نباتية.

وقد ثبت في الدراسات الحديثة ما قيل قديماً وما عرف عن الشعوب التي تعتمد في غذائها على اللحوم أنها تتميز بسرعة الغضب وشدة الاندفاع والقسوة، بينما الشعوب التي تعتمد على النبات تعرف بالهدوء وضبط النفس واللين والرأفة في معاملة الناس.

وقال الدكتور «سوبرويسكي»: لا يُوجد للدم نقاؤه وزيادة قلوياته إلا النباتات[1]. ولقد حث الذكر الحكيم على الاعتماد في الغذاء على النباتات وذكرها بآيات عديدة منها:

قوله تعالى: ﴿*والبلد الطيّب يخرج نباته بإذن ربّه والذي خبث لا يخرج إلا نكداً كذلك نصرّف الآيات لقوم يشكرون*﴾[2].

وقال تعالى: ﴿*هو الذي أنزل من السماء ماءً لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسيمون ❖ ينبت لكم به الزرع*﴾ إلى قوله تعالى: ﴿*وسخّر لكم الليل والنهار*﴾ إلى قوله ﴿*وما ذرأ لكم في الأرض مختلفاً ألوانه...*﴾[3].

وقال عز وجل: ﴿*فأخرجنا به أزواجاً من نبات شتّى كلوا وارعوا أغنامكم*﴾[4].

وقال تعالى: ﴿*أولم يروا أنّا نسوق الماء إلى الأرض الجرز فنخرج به زرعاً تأكل منه أنعامهم وأنفسهم أفلا يبصرون*﴾[5].

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٤٤.

(٢) سورة الأعراف: ٥٨.

(٣) سورة النحل: ١٠ ـ ١٣.

(٤) سورة طه: ٥٣ ـ ٥٤.

(٥) سورة السجدة: ٢٧.

وقال سبحانه: ﴿وآية لهم الأرض الميتة أحييناها وأخرجنا منها حباً فمنه يأكلون﴾ إلى قوله سبحانه ﴿الذي خلق الأزواج كلها مما تنبت الأرض ومن أنفسهم ومما لا يعلمون﴾ [1].

وقال تعالى: ﴿والنجم والشجر يسجدان﴾ [2].

وقال سبحانه: ﴿فلينظر الإنسان إلى طعامه ❁ أنا صببنا الماء صباً ❁ ثم شققنا الأرض شقاً ❁ فأنبتنا فيها حباً ❁ وعنباً وقضباً ❁ وزيتوناً ونخلا ❁ وحدائق غلباً ❁ وفاكهة وأبا ❁ متاعاً لكم ولأنعامكم﴾ [3].

قال تعالى: ﴿والذي أخرج المرعى ❁ فجعله غثاء أحوى﴾ [4].

تفسير: والبلد الطيب، قيل: أي الأرض الكريمة التربة يخرج نباته بإذن ربه أي بمشيئته وتيسره عبّر به عن كثرة النبات وحسنه وغزارة نفعه لأنه أوقعه على مقابله ﴿والذي خبث﴾ كالحرّة والسبخة ﴿لا يخرج إلا نكداً﴾ أي قليلاً عديم النفع ونصبه على الحال وتقدير الكلام والبلد الذي خبث لا يخرج نباته إلا نكداً، فحذف المضاف وأقيم المضاف إليه مقامه، فصار مرفوعاً مستتراً ﴿وكذلك نصرف الآيات﴾ أي نردها ونكررها ﴿لقوم يشكرون﴾ نعمة الله فيتفكرون فيها، ويعتبرون بها، والآية مثل لمن تدبر الآيات وانتفع بها ولمن لم يرفع إليها رأساً ولم يتأثر بها.

وقال علي بن إبراهيم[5]: وهو مثل للأئمة عليهم السلام يخرج علمهم بإذن ربهم ﴿والذي خبث﴾ مثل لأعدائهم لا يخرج علمهم إلاّ كدراً فاسداً.

---

(١) سورة يس: ٣٣ - ٣٦.

(٢) سورة الرحمن: ٦.

(٣) سورة عبس: ٢٤ - ٣٢.

(٤) سورة الأعلى: ٤ - ٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ /١٠٩، عن تفسير القمي: ٢١٩.

وقال ابن شهر آشوب في المناقب: قال عمرو بن العاص للحسين ﷺ: ما بال لحاكم أوفر من لحانا؟ فقرأ ﷺ هذه الآية[1].

وقال سبحانه: ﴿*هو الذي أنزل من السماء ماءً لكم منه شراب*﴾ أي ما تشربونه ﴿*ومنه شجر*﴾ أي ومنه يكون شجر، يعني الشجر الذي ترعاه المواشي، وقيل: كل ما نبت على الأرض شجر من سامت الماشية وأسامها صاحبها ﴿*ينبت لكم به الزرع*﴾ وقرأ أبو بكر بالنون على التفخيم: ﴿*والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات*﴾ أي وبعض كلها، إذ لم ينبت في الأرض كل ما يمكن من الثمار، قيل: ولعل تقديم ما يسام فيه على ما يؤكل منه، لأنه سيصير غذاءً حيوانياً هو أشرف الأغذية، ومن هذا تقديم الزرع والتصريح بالأجناس الثلاثة وترتيبها.

﴿*إنّ في ذلك لآيات لقوم يتفكرون*﴾ على وجود الصانع وحكمته، فإن من تأمل أن الحبّة تقع في الأرض وتصل إليها نداوة تنفذ فيها فينشقّ أعلاها ويخرج منه ساق الشجرة، وينشقّ أسفلها، فيخرج منه عروقها، ثم ينمو ويخرج منه الأوراق والأزهار والأكمام والثمار، ويشتمل كل منها على أجسام مختلفة الأشكال والطباع، مع اتحاد المواد ونسبة الطبايع السفلية والتأثيرات الفلكية إلى الكل، علم أنّ ذلك ليس إلا بفعل فاعل مختار مقدس عن منازعة الأضداد والأنداد.

﴿*وما ذرأ لكم في الأرض*﴾ عطف على الليل، أي وسخر لكم ما خلق لكم فيها من حيوانات ونباتات «مختلفاً ألوانه» أي أصنافه، فإنها تتخالف باللون غالباً ﴿*إنّ في ذلك لآية لقوم يذّكرون*﴾ إنّ اختلافها في الطباع والهيئات والمناظر ليس إلا بصنع صانع حكيم.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٩، عن مناقب آل أبي طالب: ٤ / ٦٧.

وقال تعالى: ﴿...وأنزل من السماء ماءً فأخرجنا به﴾ قيل: عدل من لفظ الغيبة إلى صيغة المتكلم على الحكاية لكلام الله تنبيهاً على ظهور ما فيه من الدلالة على كمال القدرة والحكمة وإيذاناً بأنه مطاع تنقاد الأشياء المختلفة بمشيئته. ﴿أزواجاً﴾ أي أصنافاً ﴿من نبات شتّى﴾ أي متفرقات في الصور والأعراض والمنافع يصلح بعضها للناس، وبعضها للبهايم، فلذلك قال: ﴿كلوا وارعوا أنعامكم﴾ أي أخرجنا أصناف النبات قائلين: كلوا وارعوا أنعامكم ﴿...إنّ في ذلك لآيات لأولي النهى﴾ [١] لذوي العقول الناهية عن اتّباع الباطل وارتكاب القبائح، جمع نهية، ويقول المجلسي رحمه الله: هذا مما يدل على عموم الإباحة إلا ما أخرجه الدليل كما مرّ ﴿والنجم﴾ أي النبات الذي ينجم أي يطلع من الأرض ولا ساق له ﴿والشجر﴾ الذي له ساق ﴿يسجدان﴾ ينقادان لله فيما يريد بهما طبعاً انقياد الساجد من المكلفين طوعاً ﴿والذي أخرج المرعى﴾ أي ينبت ما يرعاه الدواب ﴿فجعله﴾ بعد خضرته ﴿غثاءً أحوى﴾ أي يابساً أسود. وقيل: أحوى، حال من المرعى أي: أخرجه أحوى من شدّة خضرته[٢].

روي (في حديث): سأل الشامي أمير المؤمنين عليه السلام عن أول شجرة غرست في الأرض، فقال عليه السلام: العوسجة، ومنها عصا موسى عليه السلام وسأله عن أول شجرة نبتت في الأرض، فقال: هي الدّبا وهي القرع[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: لا تنافي بين الأول والثاني لأن الأول: ما كان بغرس غارس، والثاني: ما نبتت من غير غرس، وأما ما سيأتي من أن أول الشجر النخلة فيمكن أن تكون الأولية في إحداهما إضافية أو المراد بما سيأتي

---

(١) سورة طه: ٥٣ - ٥٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٠٩ - ١١١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١١١، عن عيون الأخبار: ١ / ٢٤٤/ ضمن ح١.

ثمرة معروفة، أو إحداهما ما نبت بالنواة والأخرى ما نبت بالغصن. وفي المصباح: العوسج: فوعل: من شجر الشوك له ثمر مدور والواحدة: عوسجة.

وجاء عن بريد العجلي، قال: قال أبو جعفر عليه السلام: إنما سمي العود خلافاً، لأن إبليس عمل صورة سواع من العود على خلاف صورة ودّ، فسمّي العود خلافاً. الخبر[1].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: إنّما سمي عود: أي الشجر المعهود وكأنّ السواع منحوتاً منه. وقال الفيروز آبادي: الخلاف ككتاب ـ وشدّه لحن ـ وهو صنف من الصفصاف وليس به سمّي خلافاً، لأن السيل يجيء به سبياً فينبت من خلاف أصله، وقال في المصباح: قال الدينوري: زعموا أنّه سمي خلافاً لأن الماء يأتي به سبياً ينبت مخالفاً لأصله، ويحكى أنّ بعض الملوك مرّ بحائط، فرأى شجر الخلاف، فقال لوزيره: ما هذا الشجر؟ فكره الوزير أن يقول: شجر الخلاف لنفور النفوس عن لفظه فسماه باسم ضده، فقال: شجر الوفاق، فأعظمه الملك لنباهته.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: لم يخلق الله عز وجل شجرة إلا ولها ثمرة تؤكل، فلما قال الناس: (اتّخذ الله ولداً) اذهب نصف ثمرها، فلما اتّخذوا مع الله إلهاً، شاك الشجر[2].

عن علي بن أبي طالب عليه السلام أن النبي صلى الله عليه وآله سئل كيف صارت الأشجار بعضها مع أحمال، وبعضها بغير أحمال؟ فقال: كلّما سبّح آدم تسبيحة صارت له في الدنيا شجرة مع حمل، وكلما سبّحت حواء تسبيحة صارت في الدنيا شجرة من غير حمل[3].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ /١١١، عن علل الشرائع: ١ / ٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ /١١٢، عن علل الشرائع: ٢ /٢٦٠.

(٣) المصدر نفسه.

وفي حديث عن أبي جعفر عليه السلام قال: أوّل شجرة نبتت على وجه الأرض: النخلة[١].

وجاء عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: إن الشجر لم يزل حصيداً كله حتى دعي للرحمن ولد عز الرحمن وجلّ أن يكون له ولد، ﴿*تكاد السموات يتفطرنَ منه وتنشق الأرض وتخر الجبال*﴾ هذا فعند ذلك اقشعر الشجر وصار له شوك حذراً أن ينزل به العذاب[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله في القاموس: خضد الشجر: قطع شوكه.

وروي عن يزيد بن عبد الملك، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّه لن يغضب لله شيء كغضب الطلح والسدر، إنّ الطلح كانت كالأترج، والسدر كالبطيخ، فلما قالت اليهود: (يد الله مغلولة) أنقصتا حملهما فصغر فصار له عجم، واشتدّ العجم، فلما أن قالت النصارى: (المسيح بن الله) اذعرتا فخرج لهما هذا الشوك، ونقصتا حملهما وصار الشوك إلى هذا الحمل، وذهب حمل الطلح، فلا يحمل حتى يقوم قائمنا أو تقوم الساعة، ثمّ قال: من سقى طلحة أو سدرة فكأنّما سقى مؤمناً من ظماء[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله في القاموس: الطلح شجر عظام. والطلع والموز. وقال: النبق: حمل السدر كالنبق بالكسر وككتف واحدته بهاء. وقال البيضاوي: في قوله تعالى: ﴿*وطلح*﴾ وشجر موز أو أم غيلان وله أنوار كثيرة طيبة الرائحة وقرئ بالعين ﴿*منضود*﴾ نضد حمله من أسفله إلى أعلاه. انتهى.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ /١١٢، عن أمالي الطوسي: ١ / ٢١٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١١٣، عن تفسير القمي: ٧٦/ في حديث، وفيه تفسير﴿*تكاد السموات يتفطرن منه...*﴾ كما هو لفظ الآية في سورة مريم: ٩٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١١٣، عن تفسير العياشي: ٢ / ٨٦/ ح٤٤.

وقوله عليه السلام: «وذهب حمل الطلح» أي حمله المعهود أو مطلقاً، إن حملناه على شجر لا حمل له وكونه في الجنة منضود الحمل لا ينافي كونه في الدنيا غير ذي حمل.

قال ابن الأثير في النهاية: في الحديث: من قطع سدرة صوّب الله رأسه في النار، سئل أبو داود السجستاني عن هذا الحديث، فقال: هو حديث مختصر، ومعناه من قطع سدرة في فلاة يستظل بها ابن السبيل عبثاً وظلماً بغير حق يكون له فيها. صوب الله رأسه في النار، أي نكسه.

ويقول المجلسي رحمه الله: وإنّه كانت سدرة عند قبر الحسين عليه السلام وكانت علامة قبره فقطعها بعض الخلفاء ليعمي أثر قبره، فالملعون قاطع تلك السدرة، وهي من معجزاته صلى الله عليه وآله[1].

---

(١) بحار الأنوار: ٤٥ / ص٣٩٨. نقلاً عن أمالي الطوسي: ج١ / ص٣٣٣. بإسناده عن يحيى بن المغيرة قال: كنت عند جرير بن عبد الحميد إذ جاءه رجل من أهالي العراق فسأله جرير عن خبر الناس. فقال: تركت الرشيد وقد كرب قبر الحسين عليه السلام وأمر أن تقطع السدرة التي فيه فقطعت، قال: فرفع جرير يديه وقال: الله أكبر جاءنا فيه حديث عن رسول الله صلى الله عليه وآله أنه قال: لعن الله قاطع السدرة ثلاثاً، فلم نقف على معناه حتى الآن، لأنَّ القصد بقطعها تغيير مصرع الحسين عليه السلام حتى لا يقف الناس على قبره.



(الشكل ٧) انواع الفواكه

باب التمر
وفضله وأنواعه

○ التمر: La datte (The date)

هو ثمر شجرة النخيل ويسمى بسراً حين يكون غصناً طرياً، ويدعى بلحاً ما دام أخضراً، ورطباً حين يلين وينضج. ويطلق اسم التمر على التمر اليابس، وعلى ثمر النخيل من حين الانعقاد إلى حين الإدراك.

عرف الإنسان التمر ـ بأنواعه ـ منذ القديم، وقيلَ إنّ تاريخه يرجع إلى أكثر من خمسة آلاف سنة، ورافق حياة الشعوب التي مرّت في التاريخ. كما شوهدت صوره منقوشة على جدران معابد الفراعنة، وتحدّث أطباء الفراعنة عن فوائده غضاً وجافاً، وعرفت كتابات عنه في الأديرة، تدلُ على قيمته الغذائية، وفائدته للرهبان والقساوسة.

وذكر المؤرخ «بليني»: إنّ الرومان عرفوا عدّة أنواع من التمر، وكان يُقدّم لآلهتهم في طقوس العبادة، كما كان يُقدّم على موائد الملوك.

وكان التمر بالغ الأهمية في بابل، وقد وردَ ذكره في الكتب السماوية، وفي كتب الديانات الأخرى، وكان موجوداً في الجزيرة العربية قبل فجر التاريخ[1].

ولقد ورد ذكرُ التمر في القرآن الكريم في عدة آيات. قال تعالى: ﴿وهزّي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رُطباً جنّيا﴾[2].

---

(١) قاموس الغذاء: ١١٣.

(٢) سورة مريم: ٢٥.

وقال تعالى: ﴿ثمّ لتسئلن يومئذٍ عن النعيم﴾[١].

تفسير: قال الطبرسي رحمه الله: قال الباقر عليه السلام: لم تستشف النفساء بمثل الرّطب، إنّ الله أطعمه مريم في نفاسها[٢].

وقال في الآية الثانية: روي أنّ بعض الصحابة أضاف النبي صلى الله عليه وآله مع جماعة من أصحابه، فوجدوا عنده تمراً وماءً بارداً، فأكلوا فلمّا خرجوا، قال صلى الله عليه وآله: هذا من النعيم الذي تسألون عنه[٣].

وفي حديث عن الرضا عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام قال: قال علي بن أبي طالب عليه السلام في قول الله عزّ وجل: ﴿ثمّ لتسئلنّ يومئذٍ عن النعيم﴾[٤]. قال عليه السلام: الرّطب والماء البارد[٥].

واتخذه العربُ مادة أساسية لغذائهم، وقد تحدثوا عن النخيل وتمره بإسهاب في نثرهم وشعرهم.

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّ الله عزّ وجل لمّا خلق آدم من طينة، فضلت من تلك الطينة فضلة، فخلق منها النخلة، فمن أجل ذلك إذا قُطعت رأسها، لم تنبت وهي تحتاج إلى اللقاح[٦].

وفي حديث عن جعفر، عن أبيه عليهما السلام، أنّ رسول الله صلى الله عليه وآله قال: كلّ النخل ينبتُ في مستنقع الماء إلاّ العجوة، فإنّه أُنزل بعلها من الجنة[٧].

---

(١) سورة التكاثر: ٨.

(٢) مجمع البيان: ٣ / ٥١١.

(٣) مجمع البيان: ٥ / ٥٣٤.

(٤) سورة التكاثر: ٨.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٥، عن عيون أخبار الرضا عليه السلام: ٢ / ٣٨/ ح١١٠.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٧، عن علل الشرائع: ٢٩٩/٢/ ح١/ باب ٣٧٨.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٨، عن علل الشرائع: ٢٩٩/٢/ ح١/ باب٣٧٩.

بيان: قال المجلسي ﷺ: كأنّ المعنى: أنّ العجوة لا تنبت من النواة، وإذا نبتت منها لا تكون عجوة، وإنّما تكون عجوة إذا نبتت من بعض عذوقها.

روي في حديث عن بعض أصحابه من أهل الرّي، يرفعه إلى أبي عبد الله ﷺ قال: سئل عن خلق النخل بدءاً ممّا هو؟ فقال: إنّ الله تبارك وتعالى لمّا خلق آدم من الطّينة التي خلقه منها فضل منها فضلة، فخلق منها نخلتين، ذكراً وأنثى، فمن أجل ذِلك أنّها خلق من طين آدم تحتاج الأنثى إلى اللقاح كما تحتاج المرأة إلى اللقاح، ويكون منه جيّد ورديء، ورقيقٌ وغليظ، وذكر وأنثى، ووالد وعقيم ثمّ قال: إنّها كانت عجوة فأمر الله آدم ﷺ أن ينزل بها معه حين أُخرج من الجنة، فغرسها بمكة، فما كان من نسلها فهي العجوة، وما غرس من نواها فهو سائر النخل الذي في مشارق الأرض ومغاربها[١].

بيان: قال المجلسي ﷺ: بدء (كفعل). وبديء (كفعيل) أي ابتداء.

وجاء عن أبي عبد الله ﷺ قال: استوصوا بعمّتكم النخلة خيراً، فإنّها خلقت من طينة آدم، ألا ترون أنّه ليس شيء من الشجر يلقح غيرها (أي يدوياً)[٢].

وروي عن علاء بن رزين، عن أبي عبد الله ﷺ قال: يا علاء هل تدري ما أوّل شجرة نبتت على وجه الأرض؟ قلتُ: إنّ الله ورسوله وابن رسوله أعلم. قال: فإنّها العجوة، فما خلص فهو من العجوة، وما كان غير ذلك فإنّما هو من الأشياء[٣].

بيان: قال المجلسي ﷺ: «فما خلص»: أي نبت من غير غصن من أغصانه بغير واسطة، أو بها، أو بوسايط أو شابهها مشابهة تامة، «وما كان غير ذلك» على الوجهين «فإنّما هو من الأشياء» أي من غيرها من أنواع التمور.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٩، عن المحاسن: ٥٢٨/ ح٧٦٧.

(٢) المصدر نفسه: عن المحاسن ٥٢٨/ ح٧٦٧. وفيه بيان: قال المجلس ﷺ: «استوصوا: أي اقبلوا وصيّتي إيّاكم في عمّتكم خيراً».

(٣) المصدر نفسه: عن المحاسن: ٥٢٨/ ح٧٦٩.

وفي حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كلُّ التمور تنبت في مستنقع الماء إلاّ العجوة، فإنّها نزل بعلها من الجنة[١].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: العجوة هي أمّ التمر، وهي التي أنزل بها آدم من الجنة[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله في الكافي: هي أمّ التمر، وهي التي أنزلها الله تعالى لآدم عليه السلام من الجنة[٣].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: العجوة أمُّ التمر، وهي التي أنزل بها آدم عليه السلام من الجنة، وهو قول الله تبارك وتعالى: ﴿*ما قطعتم من لينةٍ أو تركتموها قائمة على أصولها...*﴾[٤] يعني: العجوة.

وفي حديثٍ آخر قال: أصلُ التمر كلّه من العجوة[٥].

بيان: قال المجلسي رحمه الله في الصحاح: العجوة ضربٌ من أجود التمر بالمدينة، ونخلتها تسمى لينة، وقال البيضاوي: «ما قطعتم من لينة» يعني أيَّ شيء قطعتم من نخلة، فعلةٌ من اللون، وتجمع على ألوان. وقيل: من اللين، ومعناها: النخلة الكريمة وجمعها أليّان.

وفي حديث عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: كانت نخلة مريم عليها السلام العجوة، نزلت في كانون، ونزل مع آدم من الجنّة العتيق والعجوة، منهما تفرّق أنواع النخيل[٦].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: كانون الأوّل والثاني شهران من الشهور الروميّة في قلب الشتاء، وكأنّ المراد هنا الأوّل.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٠، عن المحاسن: ٥٢٩/ ح٧٧٢.
(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٠، عن المحاسن: ٥٢٩/ ح٧٧٣.
(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٠، عن الكافي: ٦ / ٣٤٧/ ح١٠.
(٤) سورة الحشر: ٥.
(٥) بحار الأنوار: ٦٣/١٣٠، عن المحاسن: ٥٣٠/ ح٧٧٤.
(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣١، عن المحاسن: ٥٣٠/ ح٧٧٥.

وروي عن محمد بن سوقة قال: دخلتُ على أبي جعفر عليه السلام. فودّعته وكان أصحابنا يقدمونني، فقال لي: يا بن سوقه! إنّ أصلَ كلّ تمرةِ العجوة، فما لم يكن من العجوة فليس بتمر[١].

وروي عن سعدان بن مسلم، قال: لمّا قدم أبو عبد الله عليه السلام الحيرة، ركب دابّته ومضى إلى الخورنق، ثم نزل فاستظلّ بظلّ دابته ومعه غلامٌ أسود، وثَمّ رجلٌ من أهل الكوفة فاشترى نخلاً، فقال للغلام: من هذا؟ فقال: جعفر بن محمد، قال: فخرج فجاء بطبق ضخم فوضعه بين يديه، فأشار إلى البرني، فقال: ما هذا؟ فقال: السابريّ قال: هو عندنا البيضُ، ثمّ قال للمشان: ما هذا؟ فقال له: المشان، قال: هو عندنا أم جرذان. ونظر إلى الصرفان، فقال: ما هذا؟ قال: الصرفان، فقال: هو عندنا العجوة وفيه شفاء[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال الفيروز أبادي: «الخورنق» «كفدوكس»: قصر للنعمان الأكبر، معرّب «خورنكاه» أي موضع الأكل ونهر بالكوفة، وقال: الضخم: بالفتح وبالتحريك: العظيم من كلّ شيء. وقال السابريٍ: تمر طيّب، وقال: البيضة بالكسر: لونٌ من التمر والجمع: البيض، وقال الجوهري: السابريُ: ضربٌ من التمر، يقال: أجود تمر في الكوفة: النرسيان والسابريٍ، وقال: المشان: نوعٌ من التمر. وفي المثل: «بعلة الورشان تأكلُ رطب المشان»[٣]

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣١، عن المحاسن: ٥٣٠/ ح٧٧٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٦، عن المحاسن: ٥٣٦/ ح٨٠٦.

(٣) قال في اللسان: ومن أمثال أهل العراق: «بعلة الورشان تأكل الرطب المشان» قال ابن برى: المشان نوع من الرطب إلى السواد دقيق وهو أعجمي، سمّاه أهلُ الكوفة بهذا الإسم لأنّ الفرس لما سمعت بأم جرذان وهي نخلة كريمة صفراء البسر والتمر فلما جاء الفرس قالوا: أين موشان؟ يريدون أين أم الجرذان، سميت بذلك لأنّ الجرذان تأكل من رطبها لأنها تلفظه كثيراً، وقال الميداني: يقولون: أنه يشبه الفأر شكلاً.

بالإضافة: ولا تقل: الرطب المشان. وفي القاموس «الموشان» وكغراب وكتاب: من أطيب الرطب، وقال: الورشان «محركة» طائر، وهو ساقّ حر[1] لحمه أخفُ من الحمام، وفي المثل «بعلة الورشان تأكل رطب المشان» يضرب لمن يظهر شيئاً، والمرادُ منه شيءٌ آخر. وفي النهاية: أم جرذان: نوع من التمر كبار، وقيل: إن نخلَه يجتمع تحته الفأر وهو الذي يسمى بالكوفة الموشان ويعنون: الفأر بالفارسية. والجرذان: جمع جرذ وهو الذكر الكبير من الفأر.

وفي حديث عن أبي عبد الله، قال: الصرفان هي العجوة، وفيه شفاءٌ من الداء[2].

روي عن محبوب بن يوسف، قال: لّما قدم أبو عبد الله عليه السلام الحيرة خرج مع أصحابٍ لنا إلى بعض البساتين، فلمّا رآه صاحبُ البستان أعظمه، فاجتنى له ألواناً من الرطب، فوضعه بين يديه، ووضع أبو عبد الله عليه السلام يده على لونٍ منه، فقال: ما تسمون هذا؟ فقلنا: السابريُّ. قال: هذا نسميه عندنا: عذق بن زيد، ثمّ قال للون آخر: ما تسمون هذا؟ قلنا: الصرفان. قال: نعم التمر لا داء ولا غائلة أما إنّه من العجوة[3].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: «عذق بن زيد» لم أره في اللغة لكن قال في القاموس: العذق: النخلةُ بحملها ـ إلى أن قال ـ: وأطم بالمدينة لبني أمية بن زيد.

وعن أبي عبد الله عليه السلام: قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: أشبه تموركم بالطّعام: الصّرفان[4].

---

(١) ساق حر: الذكر من القماري سمي بصوته لأنّ حكاية صوته «ساق حر». وقيل: الساق: الحمام والحر: فرخه: يعني أنّه فرخ الحمام.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٧، عن المحاسن: ٥٣٦/ ح٨٠٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٧، عن المحاسن ٥٣٦ / ح٨٠٨.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٧، عن المحاسن: ٥٣٧/ ح٨٠٩.

روي عن أبي داود سليمان الحمّار، قال: كنّا عند أبي عبد الله عليه السلام فأتينا بقباع من رطب، فيه ألوانٌ من التمر، فجعل يأخذُ الواحدة بعد الواحدة، وقال: أي شيء تسمّون هذه؟ حتى وضع يده على واحدةٍ منها، قلت: نسمّيه المشان، قال: لكنا نسمّيه: أم جرذان، إنّ رسول الله صلى الله عليه وآله أتى بشيء منها، ودعا لها، فليس شيء من نخل أحمل لم يؤخذ منها[1].

روي عن حنان بن سدير، عن أبيه، قال: دخل عليّ أبو جعفر عليه السلام بالمدينة فقدّمت إليه تمر نرسيان وزبداً فأكل، ثمّ قال: ما أطيب هذا؟ أيّ شيءٍ هو عندكم؟ قلتُ: النرسيان، فقال: أهد إليّ من نواه حتى أغرسه في أرضي[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: «النرسيان» بكسر النون وسكون الراء وكسر السين ثم الياء.وفي بعض النسخ «البرسان» بالباء الموحدة بغير ياء وهو تصحيف. في القاموس النرسيان بالكسر من أجود التمر.

وجاء عن هشام بن الحكم، قال: ذكر التمر عند أبي عبد الله عليه السلام قال: الواحد عندكم أطيب من الواحد عندنا، والجميع عندنا أطيب من الجميع عندكم[3].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: «عندكم» أي بالعراق، «عندنا» أي بالمدينة أو الحجاز، والحاصل أنّه قد يوجد عندكم تمر يكون أحسن من ذلك الصنف عندنا، لكن أكثر أصنافه عندنا أحسن ممّا عندكم، أو قد يكون عندكم تمر هو أحسن من جميع تمورنا لكن أكثر تمورنا أحسنُ ممّا عندكم فإذا قيس المجموع كان ما عندنا أحسن.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٨، عن المحاسن: ٥٣٧/ ح٨١٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٩، عن المحاسن: ٥٣٨/ ح٨١٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٩، عن المحاسن: ٥٢٨.

وفي حديث كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل الرّطب بيمينه فيطرح النوى في يساره ولا يلقيه في الأرض، فمرّت شاة فأشار إليها بالنوى فدنت منه فجعلت تأكلُ من كفه اليسرى، ويأكل صلى الله عليه وآله بيمينه حتى فرغ[1].

بإسناده عن ابن نباتة، أنّه سئل أمير المؤمنين عليه السلام: عن أوّل شيء اهتزّ على وجه الأرض، قال: هي النخلة ومثلها مثل ابن آدم إذا قطع رأسه هلك، وإذا قطعت رأس النخلة إنّما هي جذعٌ ملقى[2].

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: خير المال سكّة مأبورة وفرس مأمورة، وقال: نعم المال: النخل الراسخات في الوحل، المُطعمات في المحَل[3].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قد مرّ تفسير تلك الفقرات في الأبواب السابقة. وقال في ضوء الشهاب في شرح الفقرات الأخيرة: يعظم صلى الله عليه وآله شأن النخل والتمر، تحبيباً لها إلى قلوب أصحابها الفقراء الذين كانوا يسمعون بتنعُّم الأجانب في مآكلهم ومشاربهم وملابسهم، فيقول صلى الله عليه وآله: نعم المالُ النخل التي لا تطلبُ منك علفاً ولا لباساً ولا إنفاقاً، فهي راسخة في الوحل: وهو الماء والطين، ويقال: وحَل ووحل وقوله صلى الله عليه وآله: المطعمات في المحل يعني أنّها غياث في القحط: تغيث الناس.

وفي حديث آخر: أكرموا النخلة فإنّها عمتكم وتشبيهها بالعمّة من وجهين:

أحدهما: أنّها أنزلت مع آدم عليه السلام من الجنة وكان يحبُّها غاية المحبة حتى أمر بأن يصحب بعضها إذا دفن فأصحب جريدتين منها.

والثاني: إنّ بعض أحوالها يشبه أحوال بني آدم لا تحمل من غير تلقيح وإنْ قطع رأسها جفّت.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤١، عن دعوات الراوندي: ١٤١/ ح٣٥٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤٢، عن كتاب الغارات: باب التمر وفضله/ ح٦٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤٢، عن الشهاب: باب التمر وفضله/ ح٦١.

وفائدة الحديث: تعظيم حرمة النخل، وراوي الحديث موسى بن جعفر الكاظم عليه السلام عن أبيه، عن آبائه عليهم السلام عن رسول الله صلى الله عليه وآله.

وفي حديث عن أبي جعفر عليه السلام قال: أنزل الله العجوة والعتيق من السماء. قلت: وما العتيق؟ قال: الفحل[1].

تبيين: قال المجلسي رحمه الله: قيل: قد يتراءى كونه الفنيق «بالفاء والنون» قال في النهاية: «في حديث عمير بن أقصى، ذكر الفنيق وهو الفحل المكرّم من الإبل، الذي لايركب ولايهان لكرامته عليهم. وقال أبو زيد: هو اسمٌ من أسمائه». انتهى. وقال في القاموس: «الفنيق» كأمير: الفحل المكرّم لا يؤذى لكرامته على أهله ولا يركب. وأمّا العتيق، فقد قال في القاموس: «العتيق» فحل من النخل لا تنفض نخلته. والماء والطلاء والخمر والتمر علم له. واللبن والخيار من كلِّ شيء، وفي الصحاح: العتيق: الكريم من كلِّ شيء، والخيار من كلِّ شيء: التمر والماء والبازي والشحم. انتهى.

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّ آدم عليه السلام نزل بالعجوة والعتيق الفحل، فكان من العجوة العذوق كلها، والتمر كله كان من العجوة[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس العذق: النخلة بحملها. وبالكسر: القنو منها وكلُّ غصنٍ له شعب.

وروي عن ابن أبي عمير، عمّن حدّثه أنّه سمع أبا عبد الله عليه السلام: أنّ الذي حمل نوح معه في السفينة من النخل: العجوة والعذق[3].

وجاء عن أبي خديجة قال: أخذنا من المدينة نوى العجوة فغرسه صاحبٌ لنا في بستان، فخرج منه السُكّر والهيرون والشهريز والصرفان وكلُّ ضرب من التمر[4].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤٢، عن المحاسن: ٥٢٩/ ح٧٧٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤٣، عن المحاسن: ٥٢٩/ ح٧٧١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤٣، عن المحاسن: ٥٣٠/ ح٧٧٦.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤٣، عن المحاسن: ٥٣٠/ ح٧٧٨.

توضيح: قال المجلسي رحمه الله في القاموس: «السكّر» بالضم وتشديد الكاف: معرّب «شكر» واحدته بهاء ورطب طيب، وعنب يصيبه المرق[1] فينتثر وهو من أحسن العنب وقال: «الهيرون» كزيتون ضرب من التمر، وفي بحر الجواهر: هيرون بالكسر: نوع من جيد التمر، وفي القاموس، في السين المهملة: تمر سهريز، بالضم والكسر، وبالنعت وبالإضافة: نوع معروف. وقال في المعجمة: تمرٌ شهريز تقدّم في السين، وفي الصحاح: تمرٌ شهريز مثل: ثوبٌ خزٍ، وقال: الصرفان: جنسٌ من التمر، وفي القاموس: الصرفان، محركة: تمرٌ رزين صلبُ المضاغ يعدها ذوو العيالات والأجراء والعبيد لجزائتها[2] أو هو الصيحاني ومن أمثالهم «صرفانة الربعية تصرم في الصيف وتؤكل بالشتيَة»[3].

الفردوس: عن النبي صلى الله عليه وآله قال: كلوا البلح بالتمر، فإنّ الشيطان، إذا أكله ابن آدم غضب، فقال: بقي ابن آدم حتى أكل الجديد بالخلق[4].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: البلح، محركة: بين الخلال والبسر.

كتاب تاريخ المدينة للسيد علي بن عبد الله الحسني الشافعي السمهودي: قال: في عدِّ تمور بالمدينة: أنواع تمرها كثيرة بلغت مائة وبضعاً وثلاثين نوعاً من الصيحاني. وفي فضل أهل البيت لابن المؤيد الحموي، عن جابر «رضي الله عنه» قال: كنت مع النبي صلى الله عليه وآله يوماً في بعض حيطان، ويد عليٍّ في يده، قال: فمررنا بنخل فصاح النخل: هذا محمد سيّد الأنبياء، وهذا علي سيّد الأوصياء أبو

---

(١) المرق: محركة: آفة تصيب الزرع.

(٢) في المصدر المطبوع لجزائها، وقال شارح القاموس: كذا في النسخ والصواب «يعده» و«لجزائه» بتذكير الضمير ومعنى قوله: «لجزائه» أي عظم موقعه أقول: كأنه أنث الضمير بتوهم الصرفانة وقوله لجزائها أي لكفايتها عنهم.

(٣) مثل يضرب في الشيء يؤخذ في وقت ويؤخر إلى وقت.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤٥، عن الفردوس: باب التمر وفضله/ ح٦٨.

الأئمة الطاهرين! ثمّ مررنا بنخل فصاح النخل: هذا محمد رسول الله وهذا عليٍ سيف الله! فالتفت النبي ﷺ إلى علي عليه السلام فقال له: سمّه الصيحاني، فسمي من ذلك اليوم: الصيحاني، فكان هذا سبب تسمية هذا النوع بذلك، أو المراد نخل ذلك الحايط وبالمدينة اليوم موضع يعرف بالصيحاني[١].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ما قدّم إلى رسول الله ﷺ طعامٌ فيه تمر إلاّ بدأ بالتمر[٢].

وفي حديث عن أبي عبد الله عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام قال: كان رسول الله ﷺ أول ما يفطر عليه في زمن الرطب: الرطب، وفي زمن التمر: التمر[٣].

وروي عن معروف بن خرّبوذ، عمن رأى أمير المؤمنين عليه السلام يأكل الخبز بالتمر[٤].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان أمير المؤمنين عليه السلام يأخذ التّمر فيضعها على اللّقمة ويقول: هذه إدام هذه[٥].

وعن الإمام عليّ عليه السلام قال: إنّ رسول الله ﷺ كان يبتدئ طعامه إذا كان صائماً بالتمر[٦].

وفي حديث قال الرضا عليه السلام: جاء جبرئيل عليه السلام إلى النبي ﷺ فقال: عليكم بالبرني، فإنّه خيرُ تموركم، يقرّب من الله عز وجل ويبعد من النار[٧].

---

(١) هذا الحديث لا يوجد في المخطوطة وقد مرّ مثله في بحار الأنوار: ج٤١ / ص٢٦٧، نقلا عن المناقب وزاد بعده وروى كان البستان لعامر بن سعد بعقيق السفلى.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣١، عن المحاسن: ٥٣١/ ح٧٨٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٢، عن المحاسن: ٥٣١/ ح٧٨٢.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٩، عن المحاسن: ٥٣٨.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٩، عن المحاسن: ٥٣٨.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤١، عن مكارم الأخلاق: ١٩٣.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٦، عن عيون الأخبار: ٢ / ٤١.

وجاء عن الرضا عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام قال: كان النبي صلى الله عليه وآله يأكل الطلع والجمّار بالتمر، ويقول: إنّ إبليس يشتد غضبه ويقول: عاش ابن آدم حتى أكل العتيق بالحديث[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: الطلع من النخل شيءٌ يخرجُ كأنّه نعلان مطبقان والحمل بينهما منضود والطرف محدّد أو ما يبدو من ثمرته في أول ظهوره وقشرها، (يسمى الكفرّى) وما في داخله: الأغريض، لبياضه.

وقال: الجمّار كرمان، هو شحم النخل، وقال في بحر الجواهر: كزنار: هو شحم النخلة.

وقيل: إنها باردٌ يابسٌ في الأولى يعقل الطبيعية، وهو بطيء الانحدار من المعدة. وفي النهاية: الجمّارة: قلب النخلة وشحمتها، وقال في المصباح: الطلع: بالفتح ما يطلع من النخلة ثمّ يصيرُ تمراً إن كانت أنثى. وإنّ كانت النخلةُ ذكراً لم يصر تمراً بل يؤكل طرياً ويترك على النخلة أياماً معلومة حتى يصير فيه شيءٌ أبيض مثل الدقيق وله رائحة زكية، فيلقح به الأنثى. وقال: جمّار النخلة: قلبها، ومنه يخرج التمر والسعف وتموت بقطعه.

وفي حديث عن أبي جعفر عليه السلام أو عن أبي عبد الله عليه السلام في قول الله عزّ وجل: ﴿*فلينظر أيُّها أزكى طعاماً*﴾[٢]. قال: أزكى طعاماً التّمر[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: المشهور بين المفسرين أنّ المراد بالأزكى: الأطهر والأحلُّ ذبيحةً، لأنّ عامتهم كانت مجوساً، وفيهم قومٌ مؤمنون يخفون إيمانهم، وقيل: أطيب طعاماً، وقيل : أكثر طعاماً، وقيل: كان من طعام أصحاب المدينة ما لا يستحلّه أصحاب الكهف، وقال المجلسي رحمه الله: يمكن الجمع بين بعض ما

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٦، عيون الأخبار: ٢ / ٧٢.

(٢) سورة الكهف: ١٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٣١، عن المحاسن: ٥٣١.

ذكروه وبين ما ورد في الرواية بأنْ يكون الأطيب عندهم التمر لكونه ألذّ وعدم مدخلية التذكية فيه.

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان حلوا رسول الله صلى الله عليه وآله: التمر[١].

بإسناده عن حنان بن سدير، عن أبيه، قال: كان علي بن الحسين يحبُّ أن يرى الرّجل تمرياً لحبّ رسول الله صلى الله عليه وآله التمر[٢].

روي عن عقبة بنَ بشير، عن أبي جعفر عليه السلام قال: دخلنا عليه، فدعا لنا بتمر، فأكلنا ثمّ ازددنا منه، ثم قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إنّي لأحبُّ الرجل، أو قال: يعجبني الرجل أن يكون تمرياً[٣].

وفي حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام: يا علي أنّه ليعجبني الرجلُ أن يكون تمرياً[٤].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: خير تموركم البرنيّ يذهبُ بالداء ولا داء فيه[٥].

وفي حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: خير تموركم البرني وهو دواء ليس فيه داء[٦].

روي عن هشام بن الحكم، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: الصّرفان سيّد تموركم[٧].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣١، عن المحاسن: ٥٣١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٢، عن المحاسن: ٥٣١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٢، عن المحاسن: ٥٣١.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٢، عن المحاسن: ٥٣٢.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٤، عن المحاسن: ٥٣٢.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٤، عن المحاسن: ٥٣٤.

(٧) بحار الأنوار: ٦٣ /١٣٦، عن المحاسن: ٥٣٥.

وروي عن حرب صاحب الجواري، قال: لمّا قدّم أبو عبد الله عليه السلام وعبد الله بن الحسن (رضي الله عنه) بعثني هذيل بن صدقة بن الحشاش، فاشتريت سلّة رطبٍ صرفان من بستان إسماعيل، فلما جئت به قال: ما هذا؟ قلت: رطب بعثه إليكم هذيل بن صدقة، فقال لي: قرّبه، فقرّبته إليه فقلّبه، بإصبعه، ثم قال: نعمَ التمر هذه العجوة لا داء ولا غائلة(١).

جاء قال أبو عبد الله عليه السلام: نعمَ التمر الصرفان لا داء ولا غائلة(٢).

عن أبي عبد الله قال: من أكلَ التمر على شهوة رسول الله صلى الله عليه وآله إيّاه لم يضره(٣).

روي عن سليمان بن جعفر الجعفري، قال: دعانا بعض آل علي عليه السلام: قال: فجاء الرضا عليه السلام وجئنا معه، قال: فأكلنا ووقع على النكد(٤) ، فألقى نفسه عليه والناس يدخلون والموائد تنصب لهم وهو مشرفٌ عليهم وهم يتحدثون إذ نظر إليّ، فأصغى برأسه، فقال: أبغني قطعة تمر، قال: فخرجت فجئتهُ بقطعة تمر في قطعة قربه، فأقبل يتناول وأنا قائم وهو مضطجع فتناول منها تمرات وهي بيدي، قال: ثمّ ركبنا دوابنا وآبنا، فقال: ما كان في طعامهم شيءٌ أحبُّ إليّ من التمرات التي أكلتها(٥).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: ((ووقع على النكد)) أي وقع صاحبُ البيت على النكد والمشقّة لكثرة الناس ودخول مثله عليه السلام عليهم أو ((عليٌ)) بالتشديد أي

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ /١٣٦، عن المحاسن: ٥٣٦.

(٢) المصدر نفسه: عن المحاسن: ٥٣٧.

(٣) المصدر نفسه: عن المحاسن: ٥٣٩.

(٤) كذا في المخطوطة وهنا صحيح وفي المطبوعة وهكذا المصور والمطبوع ((الكد)) وهو تصحيف، ويقال نكد العيش: اشتد وعسر. ونكد القوم الرجل: استنفدوا ما عنده بكثرة السؤال.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤٠، عن المحاسن: ٥٣٩.

اشتدّ عليّ الأمر لذلك «فألقى» أي صاحبُ البيت «نفسه عليه ﷺ تفطيماً له» أو ألقى ﷺ نفسه على الخوان ولم يأكل مما كان عليه «وهو» أي الإمام أو صاحب البيت «مشرف عليهم» «فأصغى برأسه» أي أماله ويقال: أبغاه الشيء أي طلبه له، وكأن فيه تصحيفاً في مواضع.

وجاء عن أمير المؤمنين ﷺ قال: كلوا التمر فإنّ فيه شفاء من الأدواء.

وفي حديث قال ﷺ: بيتٌ لا تمر فيه جياعٌ أهله[١].

وفي حديث آخر عن رسول الله ﷺ: أنّه كان يحبُّ التمر ويقول العجوة من الجنة، وكان يضع التمرة على اللقمة، ويقول: هذا إدام هذه، وكان علي بن الحسين ﷺ يقول: إنّي أحبُّ الرجل أن يكون تمرياً لحب رسول الله ﷺ التمر، وكان ﷺ إذا قدِم إليه الطعام وفيه التمر بدأ بالتمر. وكان يفطر على التمر في زمن التمر، وعلى الرطب في زمن الرطب[٢].

وعن جعفر بن محمد ﷺ أنّ رجلاً من أصحابه أكلَ عنده طعاماً فلما أن رفع الطعام قال جعفر ﷺ: يا جارية ائتنا بما عندك، فأتته بتمر، فقال الرجل: جعلتُ فداك هذا زمن الفاكهة والأعناب وكان صيفاً، فقال: كل فإنّه خلق من رسول الله ﷺ العجوة لا داء ولا غائلة[٣].

○ التمر في الطب القديم:

تحدث الأطباء العرب مطوّلاً عن التمر، وقالوا: إنّه من أكثر الثمار تغذية للبدن، وذكروا أنّه مقوٍ للكبد مليّن للطبع.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤١، عن مكارم الأخلاق: ١٩٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤٦، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١١.

(٣) المصدر نفسه: عن دعائم الإسلام: ٢ / ١١١.

وفي حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: «أربعةٌ يعدّلن الطّباع: الرُّمان السوراني، والبُسر المطبوخ، والبنفسج، والهندباء»(١).

والتمر يزيد في الباه، ولا سيما مع حب الصنوبر والحليب، ويبري من خشونة الحلق، وأكله على الريق يقتل الدود.

جاء عن الرضا عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلوا التمر على الرّيق فإنّه يقتل الدّيدان في البطن(٢).

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: من أكل سبع تمرات عجوة عند منامه قتلنَ الدّيدان في بطنه(٣).

وفي حديث عن ابن عباس، قال: قال النبي صلى الله عليه وآله: كلوا التمر على الرّيق فإنّه يقتل الدود(٤).

والتمر فاكهة وشراب وغذاء وحلوى والإكثار منه يؤذي الأسنان ويهيج الصداع، ويدفع ضرره باللوز والخشخاش أو بالعسل والزبد.

وبعض الأطباء ميّزوا بين البلح والتمر، فقالوا عن البلح: إنّه يقوّي اللثة والمعدة، ويوقف الإسهال وسيلان الرحم، ويقطع دم البواسير ويلزق الجراحات ضماداً، وهو رديء للصدر والرئة، ويحدث سدداً في الكبد، ويبطئ الهضم، وينفخ إذا شرب الماء على أثره، ويدفع ضرره بشرب الزنجبيل بعده ومربى العسل.

أمّا التمر فقالوا عنه: يقوي الكبد، ويلين الطبع، ويزيد في القوّة الجنسية مع الحليب والقرفة ويخصّب البدن، ويسخنه، وينفع الصدر، والرئة، ويحسن

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٤، عن الخصال: ٢٤٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٦، عن عيون الأخبار: ٢ / ٤٨.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٣، عن المحاسن: ٥٣٣.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤١، عن مكارم الأخلاق: ١٩٢.

اللون، والتمر عسر الانهضام، ويحدث الكثير منه صداعاً، ويضرُّ الكبد وأحسن أكله في وقت البرد[١].

وروي عن محمد بن الحسن بن شمّون، قال: كتبتُ إلى أبي الحسن عليه السلام أنّ بعض أصحابنا يشكو البخر، فكتب إليه: كُل التمر البرني على الريق، واشرب عليه الماء، ففعل فسمن وغلبت عليه الرطوبة، فكتب إليه يشكو ذلك، فكتب إليه، كل التمر البرني على الريق، ولا تشرب عليه الماء فاعتدل[٢].

وفي حديث قال رسولُ الله صلى الله عليه وآله: عليكم بالبرني فإنه يذهب بالإعياء ويدفئ من القرّ، ويشبع من الجوع، وفيه اثنان وسبعون باباً من الشفاء[٣].

وفي القرون الوسطى استعمل التمر علاجاً للصدر ومهدئاً للسّعال، ثمّ سقطت مكانته واتُهم بأنّه صعب الهضم ويجمّد الدّم، ومع ذلك فقد ظلّ يستعمل في مستحضرات دوائية ضد البلغم والأخلاط التي ترشح من المخ[٤].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: خيرُ تموركم البرني: يذهب بالداء ولا داء فيه، ويشبع ويذهبُ بالبلغم، ومع كلّ تمرة حسنة.

وفي حديث آخر: يهنّئ، ويمرئ، ويذهب بالإعياء، ويشبع[٥].

وروي عن عمّار الساباطي، قال: كنتُ مع أبي عبد الله عليه السلام فأُتي برطب فجعل يأكل منه ويشرب الماء، ويناولني الإناء، فأكره أن أردّه فأشرب حتى فعل ذلك مراراً، فقلت له: إنّي كنتُ صاحب بلغم فشكوت إلى (أهرن) طبيب

---

(١) قاموس الغذاء: ١١٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٣، عن المحاسن: ٥٣٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤١، عن مكارم الأخلاق: ١٩٣.

(٤) قاموس الغذاء: ١١٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٤، عن المحاسن: ٥٣٣.

الحجاز، فقال لي: ألك بستان؟ قلتُ: نعم، قال: ففيه نخل؟ قلت: نعم، قال: عدّ عليّ ما فيه. فعددت عليه حتى بلغت الهيرون. فقال لي: كل منه سبع تمراتٍ حين تريد أن تنام ولا تشرب الماء. ففعلت فكنت أريد أن أبزق فلا أقدر على ذلك. فشكوت ذلك إليه، فقال: اشرب الماء قليلاً، وأمسك حتى تعتدل طبيعتك، ففعلت. فقال أبو عبد الله عليه السلام: أمّا أنا فلولا الماء بالبيت لا أذوقه[1].

○ التمر في الطب الحديث:

أمّا في الطب الحديث، فقد أظهر تحليل التمر الجاف أنّ فيه ٧٠،٦٪ من الكربوهيدرات و٢،٥٪ دهن و٣٣٪ ماء و١،٣٢٪ أملاح معدنية و١٠٪ ألياف وكميات من الكورامين وفيتامينات أ ــ ب١ ــ ب٢ ــ ج ومن البروتين والسكر والزيت والكلس والحديد والفوسفور والكبريت والبوتاس والمنغنيز والكلورين والنحاس والكالسيوم والمغنزيوم. ومعنى هذا أنّ التمر ذو قيمة غذائية عظيمة، وهو مقوٍّ للعضلات والأعصاب ومرمّم ومؤخر لمظاهر الشيخوخة، وإذا أُضيف إليه الحليب كان من أصلح الأغذية وبخاصة لمن كان جهازه الهضمي ضعيفاً.

إنّ القيمة الغذائية في التمر تضارع ما لبعض أنواع اللحوم، وثلاثة أمثال السمك من القيمة الغذائية، وهو يفيد المصابين بفقر الدم والأمراض الصدرية ويعطى على شكل عجينة، أو منقوع يغلى ويشرب على دفعات، وهو يفيد خاصة الأولاد والصغار والشبان والرياضيين والعمال والناقهين والنحيفين والمصابين بفقر الدم والنساء الحاملات[2].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤٠، عن المحاسن: ٥٣٩.

(٢) قاموس الغذاء: ١١٥.

وفي حديث عن أبي عبد الله عليه السلام عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: ما تأكل الحامل من شيء ولا تتداوى به أفضل من الرطب، قال الله عزّ وجل لمريم عليها السلام: ﴿وهزّي إليك بجذع النخلة تُساقط عليك رطباً جنياً ❁ فكلي واشربي وقرّي عيناً﴾ (١). حنّكوا أولادكم بالتمر، فهكذا فعل رسول الله صلى الله عليه وآله: بالحسن والحسين عليهما السلام(٢).

وروي عن صالح بن عقبة، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: أطعموا البرني نساءكم في نفاسهن تحلم أولادكم.

وفي حديث آخر لأمير المؤمنين عليه السلام قال: خير تمراتكم البرني، فأطعموا نساءكم في نفاسهنّ تخرج أولادكم حلماء(٣).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: كأنّ المراد بنفاسهنّ قرب نفاسهنّ قبل الولادة، أو محمول على إذا ما أرضعنّ أولادهنّ، والأخير أنسب بقصّة مريم عليها السلام.

في حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: لو كان طعامٌ أطيب من الرّطب لأطعمه الله مريم(٤).

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ما استشفت نفساء بمثل الرّطب لأنّ الله أطعم مريم جنّياً في نفاسها(٥).

وعن الإمام علي عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: ليكن أوّل ما تأكل النّفساء الرّطب، لأنّ الله عزّ وجل قال لمريم بنت عمران: ﴿وهزي إليك بجذع النخلة تُساقط عليك رطباً جنياً﴾ (٦) قيل: يا رسول الله فإن لم يكن إيّان الرّطب.

(١) سورة مريم: ٢٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٨، عن الخصال: ٢ / ٦٣٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٤، عن المحاسن: ٥٣٤.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٥، عن المحاسن: ٥٣٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٥، عن المحاسن: ٥٣٥.

(٦) سورة مريم: ٢٥.

قال: سبع تمرات من تمرات المدينة، فإن لم يكن فسبع تمرات من تمرات أمصاركم، فإنّ الله تبارك وتعالى، قال في حديث قدسي: «وعزّتي وجلالي وارتفاع مكاني لا تأكل نفساء يوم تلد الرطب فيكون غلاماً إلاّ كان حليماً وإن كانت جارية كانت حليمة»[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: ﴿وهزّي إليك بجذع النخلة﴾ قيل: أي أميليه إليك، والباء مزيدة للتأكيد، أو افعلي الهزّ والإمالة به، أو هزّي التمرة بهزّة، والهز: التحريك بجذب ودفع.

تسّاقط أي تتساقط، فأدغمت التاء الثانية في السّين، وحذفها حمزة، وقرأ حفص «تُساقط» من ساقطت بمعنى أسقطت «رطباً» تمييز أو مفعول والجني المجتنى من التمر، وأكثر ما يستعمل فيما كان غذاءً طرياً.

بإسناده عن سليمان الجعفري، قال: قال أبو الحسن الرضا عليه السلام: أتدري مما حملت مريم؟ فقلتُ: لا، إلاّ أنْ تخبرني، فقال: من تمر الصّرفان ونزل بها جبرئيل فأطعمها فحملت[٢].

في حديث قال: أمير المؤمنين عليه السلام: أطعموا المرأة في شهرها الذي تلد فيه التمر، فإنّ ولدها يكون حليماً نقيّاً.

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: أطعموا نساءكم التّمر البرّني في نفاسهنّ تجملوا أولادكم[٣].

إنّ التمر يزيد في وزن الأطفال، ويحفظ رطوبة العين وبريقها، ويمنع جحوظ كرتها والخَوَص، ويكافح الغشاوة ويقوّي الرؤية وأعصاب السمع، ويهدئ الأعصاب ويحارب القلق العصبي وينشّط الغدّة الدرقية.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٥، عن المحاسن: ٥٣٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٨، عن المحاسن: ٥٣٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤١، عن مكارم الأخلاق: ١٩٤.

في حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: بينما نحن عند رسول الله صلى الله عليه وآله إذ ورد عليه وفد عبد القيس، فسلموا ثمّ وضعوا بين يديه جلّة تمر، فقال رسول الله صلى الله عليه وآله: أصدقة أم هدية؟ قالوا: بل هي هديّة يا رسول الله، قال: أيُّ تمراتكم هذه؟ قالوا: البرني،فقال صلى الله عليه وآله: في تمرتكم هذه تسع خصال، إنّ هذا جبرئيل عليه السلام يخبرني أنّ فيه تسع خصال: يطيّب النكهة، ويطيّب المعدة، ويهضم الطعام، ويزيد في السمع والبصر، ويقوي الظهر ويخبل الشيطان، ويقرّب من الله عزّ وجل، ويباعد من الشيطان[1].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: «ويخبل الشيطان» قال في القاموس: الخبل فساد الأعضاء، والفالج، ويحرّك فيهما، وقطع الأيدي والأرجل، والحبس، والمنع، وبالتحريك فساد في القوايم، والجنون، وكسحاب النقصان والهلاك والعناء، وخبْلهُ الحزن وخبّله واختبله: أي جنّنه وأفسد عقله أو عضوه.

وقال الزمخشري في الفائق: قدم على النبي صلى الله عليه وآله وفد عبد القيس، فجعل يسمي لهم تمرات بلدهم، فقالوا لرجلٍ منهم: أطعمنا من بقيّة القوس الذي في نوطك، فأتاهم بالبرني، فقال النبي صلى الله عليه وآله: أما إنّه دواء لا داء فيه. القوس بقيّة التمر في أسفل القربة أو الجلّة كأنها شبهت بقوس البعير، وهي جانحته، والنوط: الجلّة الصغيرة[2].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّ وفد عبد القيس قدموا على رسول الله صلى الله عليه وآله قال: فوضعوا بين يديه جلّة تمر، فقال رسول الله صلى الله عليه وآله: أصدقة هي أم هديّة؟ قالوا: بل هدية. فقال النبي صلى الله عليه وآله: أي تمراتكم هذه؟ قالوا: هي البرني يا رسول الله، فقال: هذا جبريلّ يخبرني أنّ في تمرتكم هذه تسع خصال: تخبل الشيطان، ويقوي الظهر، وتزيد في المجامعة وتزيد في السمع والبصر،

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٥، عن الخصال: ٤١٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٥.

وتقرّب من الله وتباعد الشيطان، وتهضم الطعام، وتذهبُ بالداء، وتطيّب النكهة[١].

وروي عن عمر بن عمير الصوفي، قال: هبط جبريل على رسول الله صلى الله عليه وآله وبين يديه طبق من رطب أو تمر فقال جبريل: أي شيءٍ هذا؟ قال: البرني. قال: يا محمد كلْهُ، فإنّه يهنئ ويمرئ، ويذهب بالإعياء، ويخرج الداء ولا داء فيه، ومع كلّ تمرة حسنة[٢].

وروي عن الحسن بن علي بن أبي عثمان، رفعه قال: أهدي لرسول الله صلى الله عليه وآله تمرٌ برني من تمر اليمامة، فقال: يا عمر أكثر لنا من هذا التمر، فهبط عليه جبرائيل عليه السلام فقال: ما هذا؟ فقال: تمر برني أهدي لنا من اليمامة، فقال جبرائيل عليه السلام للنبي صلى الله عليه وآله: التمر البرني يشبع ويهنئ ويمرئ وهو الدواء الذي لا داء فيه، مع كلّ تمرة حسنة، ويرضي الربّ، ويسخط الشّيطان، ويزيد في ماء الظهر[٣].

والتمر يشيع السكينة والهدوء في النفس ـ بتناوله صباحاً مع كأس حليب ـ ويقوّي الأعصاب، ويلين الأوعية الدموية، ويرطب الأمعاء ويحفظها من الضعف والالتهاب، ويقوي حجيرات الدماغ، والقوّة الجنسية، ويقوي العضلات، ويكافح الدوخة وزوغان البصر والتراخي، والكسل عند الصائمين والمرهقين، وهو سهل الهضم سريع التأثير في تنشيط الجسم ويدرُّ البول وينظف الكبد ويغسل الكلى، ومنقوعه يفيد ضدْ السُّعال والتهاب القصبات والبلغم، وأليافه تكافح الإمساك، وأملاحه المعدنية القلويّة تعدّلُ حموضة الدم التي تسبب حصيات الكلى، والمرارة والنقرس والبواسير، وارتفاع الضغط.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٨، عن المحاسن: ٥٣٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٤، عن المحاسن: ٥٣٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٤، عن المحاسن: ٥٣٣.

وإضافة اللوز والجوز إليه أو تناوله مع الحليب يزيد في مفعوله وغناه بالبروتين والدهن.

بالإسناد، عن النبي ﷺ قال: الكمأة من المن الذي أنزله الله تعالى على بني إسرائيل وهي شفاء للعين، والعجوة التي في البرني من الجنّة وهي شفاء من السم[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: العجوة بالحجاز: التمر المخشى[٢]، وتمر بالمدينة، وقال في بحر الجواهر: العجوة بالفتح: نوع من تمر المدينة أكبر من الصيحاني يضرب إلى السّواد، وقال: البرني من أجود التمر. وفي القاموس: البرني: تمرٌ معروف معرب أصله: برنيك أي الحمل الجيّد.

في حديث قال: قال رسول الله ﷺ: من أصبح بتمرات من العجوة لم يضرّه ذلك اليوم سمٌ ولا سحر[٣].

في حديث قال أبو عبد الله عليه السلام: العجوة من الجنّة وفيها شفاء من السم[٤].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أميرُ المؤمنين عليه السلام: خالفوا أصحاب المُسكر، وكلوا التمر، فإنّ فيه شفاء من الأدواء[٥].

كما جاء عن النبي ﷺ قال: من تصبّح بعشر تمرات عجوة لم يضرّه ذلك اليوم سحرٌ ولا سمٍ[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ /١٢٧، عن عيون الأخبار: ٢ / ٧٥.

(٢) التمر المخشى: هو الحشف، يقال: خشت النخلة تخشو: أثمرت الخشو أي الحشف.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٧، عن أمالي الطوسي: ٢ / ٩.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٢٧، عن المحاسن: ٥٣٢.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٣٣، عن المحاسن: ٥٣٣.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤١، عن مكارم الأخلاق: ١٩٢.

في حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: من أكل في كل يوم سبع عجوات تمر على الرِّيق من تمر العالية، لم يضرُّه سمٌّ ولا سحر ولا شيطان[١].

وروى مسلم في صحيحه[٢] عن النبي صلى الله عليه وآله: ((من أكل سبع تمرات من بين لابتيها حين يصبح لم يضرُّه سمٌّ حتى يمسي)) وفي رواية أخرى ((من يصبح بسبع تمرات عجوة لم يضرُّه في ذلك اليوم سمٌّ ولا سحر)).

وفي رواية أخرى: ((إنَّ في عجوة العالية شفاء وإنها ترياق أوَّل البكرة)).

وقال بعض شراحه[٣]: اللاَّبتان هما الحرَّتان[٤]، والمراد لابتا المدينة والسمَّ معروف وهو بفتح السين وضمِّها وكسرها والفتح أفصح، والترياق بكسر التاء وضمِّها لغتان، ويقال: درياق وطرياق أيضاً كلُّه فصيح، وقوله صلى الله عليه وآله: ((أوَّل البكرة)) بنصب أوَّل على الظرف وهو بمعنى الرواية الأخرى ((من يصبح)) والعالية: ما كان من الحوائط والقرى والعمارات من جهة المدينة العليا مما يلي نجد، والسافلة: من الجهة الأخرى مما يلي تهامة، قال القاضي: وأدنى العالية ثلاثة أميال، وأبعدها ثمانية من المدينة، والعجوة: نوع جيد من التمر. وفي هذه الأحاديث فضيلةُ تمر المدينة وعجوتها وفضيلة التصبّح بسبع تمرات منه، وتخصيص عجوة المدينة دون غيرها وعدد السبع من الأمور التي علمها

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٤٤، عن المحاسن: ٥٣٢.

(٢) صحيح مسلم كتاب الأشربة: ج٤/ ص٢٧٨/ مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر بالرقم /١٥٤/ وفيه ((ما بين لابتيها)) وبعده بالرقم /١٥٥/ والرقم /١٥٦/ ص١٦١٧. ط محمد فؤاد ونرى الحديث في صحيح البخاري كتاب الأطعمة بالرقم /٤٣/ كتاب الطب /٥٢/ وفي سنن أبي داوود كتاب الطب بالرقم /١٢/ مسند ابن حنبل: ج١ / ص١٨١.

(٣) يعني الإمام النووي.

(٤) يعني حرة واقم، في شرق المدينة. وحرة الوبرة، في غربها.

الشارع ولا نعلم نحن حكمتها، فيجب الإيمان بها، واعتقاد فضلها، والحكمة فيها، وهذا كأعداد الصلوات ونصب الزكاة وغيرها(١).

ولا يمنع التمر إلاَّ عن البدينين، والمصابين بالسكري. ويستخرج من التمر الكحول الجيِّد، والخل، ويستخرج من نوى التمر زيت النخيل، ويحمص نواه ويطحن، ويستعمل بديلاً عن البن في بعض المناطق، ويستخرج من عصيره: السكر، وتصنع من سعفِه السلال والحصر والأطباق.

ويستخرج من التمر: الدبس، وصف في الطب أنّه يحلل البلغم الخام، وينفع من السعال والبرد والفالج ووجع المفاصل.

---

(١) وزاد بعده فهذا هو الصواب في هذا الحديث، وأما ما ذكره الإمام المازري والقاضي عياض فكلام باطل فلا نلتفت إليه ولا نعرج عليه وقد قصدت بهذا التنبيه التحذير من الإغترار به.



(الشكل ٨) النخيل مصدر التمور

باب الفواكه
وعدد ألوانها
وآداب أكلها
وجوامع ما يتعلق بها

الفواكه

Les fruets (The fruits)

تقول معاجم اللغة العربية: إنّ كلمة الفاكهة هي مؤنث الفاكه، وهي: كل ما يتفكه به أي يتنعّم بأكله رطباً كان أم يابساً كالتين والبطيخ والزبيب واللوز والرمان وجمعها «الفواكه». فالفواكه إذن: هي مآكل يتنعم الإنسان بأكلها لأنّها من الطيبات التي أوجدها الخالق جل جلاله وأباح أكلها بل حثّ على أكلها في آيات كثيرة من كتابه الكريم، كما نوّه في آيات عديدة أيضاً بذكر الفواكه لأنّها من الطيبات، ثم لأنها مما يتمتع الإنسان بأكله ويستفيد مما أودع الله سبحانه فيه من خواص غذائية ودوائية[1].

قال تعالى: ﴿*وهو الذي أنزل من السماء ماءً فأخرجنا به نبات كلّ شيء فأخرجنا منه خضراً نُخرجُ منه حبّاً متراكباً ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان متشابهاً وغير متشابه انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه إنّ في ذلك لآيات لقوم يؤمنون*﴾ [2].

وقال سبحانه: ﴿*وهو الذي أنشأ جنّات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفاً أكله والزيتون والرمان متشابهاً وغير متشابه كلوا من ثمره إذا أثمر*﴾ [3].

---

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات: ٤٩٩.

(٢) سورة الأنعام: ٩٩.

(٣) سورة الأنعام: ١٤١.

وقال تعالى: ﴿وفي الأرض قطع متجاورات وجنات من أعناب وزرع ونخيل صنوان وغير صنوان يسقى بماء واحد ونفضّل بعضها على بعض في الأكل إنّ في ذلك لآيات لقوم يعقلون﴾ [1].

وقال سبحانه: ﴿هو الذي أنزل من السماء ماءً لكم منه شراب ومنه شجر فيه تسيمون ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إنّ في ذلك لآية لقوم يتفكرون ❁ وسخّر لكم الليل والنهار﴾ إلى قوله تعالى: ﴿وما ذرأ لكم في الأرض مختلفاً ألوانه﴾ [2].

وقال سبحانه: ﴿فأنشأنا لكم به جنات من نخيل وأعناب لكم فيها فواكه كثيرة ومنها تأكلون ❁ وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للآكلين﴾ [3].

وقال تعالى: ﴿ألم تر أنّ الله أنزل من السماء ماءً فأخرجنا به ثمرات مختلفاً ألوانها﴾ [4].

وقال سبحانه: ﴿وجعلنا فيها جنات من نخيل وأعناب وفجّرنا فيها من العيون ❁ ليأكلوا من ثمره وما عملته أيديهم أفلا يشكرون﴾ [5].

وقال تعالى: ﴿فيها فاكهة والنخل ذات الأكمام ❁ والحب ذو العصف والريحان﴾ [6].

وقال سبحانه: ﴿فلينظر الإنسان إلى طعامه ❁ أنا صببنا الماء صبّاً ❁ ثم شققنا الأرض شقاً ❁ فأنبتنا فيها حباً ❁ وعنباً وقضباً ❁ وزيتوناً ونخلاً ❁ وحدائق غلبا ❁ وفاكهة وأبّاً ❁ متاعاً لكم ولأنعامكم﴾ [7].

---

(١) سورة الرعد: ٤.

(٢) سورة النحل: ١٠ ـ ١٣.

(٣) سورة المؤمنون: ١٩ ـ ٢٠.

(٤) سورة فاطر: ٢٧.

(٥) سورة يس: ٣٤ ـ ٣٥.

(٦) سورة الرحمن: ١١ ـ ١٢.

(٧) سورة عبس: ٢٤ ـ ٣٢.

تفسير: أنزل من السماء ماءً، قيل: أي من السحاب، فأخرجنا: على تلوين الخطاب به. أي بالماء نبات كل شيء: أي نبت كل صنف من النبات والمعنى: إظهار القدرة في إنبات الأنواع المختلفة بماء واحد، فأخرجنا منه أي من النبات أو الماء خضراً: أي شجر أخضر، يقال: أخضر وخضر كأعور وعور: وهو الخارج من الحبة المتشعب تخرج منه أي من الخضر حباً متراكباً وهو السنبل، ومن النخل من طلعها قنوان أي وأخرجنا من النخل نخلاً من طلعها قنوان أو من النخل شيئاً من طلعها قنوان، ويجوز أن يكون من النخل خضر (قنوان) و(من طلعها) بدل منه. والمعنى وحاصلة من طلع النخل قنوان وهو الأعذاق جمع قنو كصنوان جمع صنو. (دانية) قريبة من المتناول لقصر شجره أو ملتفة قريب بعضها من بعض وإنما اقتصر على ذكرها عن مقابلها لدلالتها عليه وزيادة النعمة فيها، وجنات من أعناب عطف على (نبات كل شيء) وقرئ بالرفع على الابتداء أي ولكم أو ثم جنات أو من الكرم جنات، ولا يجوز عطفه على قنوان إذ العنب لا يخرج من النخل. (والزيتون والرمان) أيضاً عطف على (نبات) أو نصب على الاختصاص لعزّة هذين الصنفين عنده (متشابهاً وغير متشابه) حال من الرمّان أو من الجميع أي بعض ذلك متشابه وبعضه غير متشابه في الهيئة والقدر واللون والطعم (انظروا إلى ثمره) أي إلى ثمر كل واحد من ذلك (إذا أثمر) إذا أخرج ثمره كيف يثمر ضئيلاً لا يكاد ينتفع به (وينعه) وإلى حال نضجه كيف يعد ضخماً ذا نفع ولذة وهو في الأصل مصدر ينعت الثمرة إذا أدركت، وقيل: جمع يانع كتاجر وتجر ﴿*إن في ذلك لآيات لقوم يؤمنون*﴾ أي الآيات على وجود القادر الحكيم وتوحيده، فإن حدوث الأجناس المختلفة والأنواع المفتنة من أصل واحد ونقلها من حال إلى حال لا يكون إلا بإحداث قادر يعلم تفاصيلها ويرجح ما تقتضيه حكمته مما يمكن من أحوالها ولا يعوقه عن فعله ندٌ يعارضه أو ضد يعانده ﴿*وفي الأرض*

قطع متجاورات﴾ بعضها طيبة وبعضها سبخة وبعضها رخوة وبعضها صلبة وبعضها يصلح للزرع دون الشجر وبعضها بالعكس. ولولا تخصيص قادر موقع لأفعاله على وجه دون وجه لم تكن كذلك لاشتراك تلك في الطبيعة الأرضية، و ما يلزمها ويعرض لها بتوسط ما يعرض من الأسباب السماوية من حيث إنها متضامة متشاركة في النسب والأوضاع *﴿وجنات من أعناب وزرع ونخيل﴾* أي وبساتين فيها أنواع الأشجار والزروع، وتوحيد الزرع لأنه مصدر في أصله، وقرأ حفص وغيره (وزرع ونخيل) عطفاً على (وجنات). (صنوان) نخلات أصلها واحد وغير صنوان أي ومتفرقات مختلفة الأصول. وقرأ حفص بالضم وهو لغة تميم كقنوان في جمع قنو (في الأكل) في الثمر شكلاً وقدراً ورائحة وطعماً وذلك أيضاً مما يدل على وجود الصانع الحكيم فإن اختلافها مع اتحاد الأصول والأسباب لا يكون إلا بتخصيص قادر مختار (لقوم يعقلون) يستعملون عقولهم بالتفكير. (فيها فاكهة) أي ضروب مما يتفكه به (ذات الأكمام) أوعية الثمر والحب كالحنطة والشعير وسائر ما يتغذى به (ذو العصف) ذو الورق اليابس كالتين (والريحان) المشموم أو الرزق ممن قولهم خرجت أطلب إيمان الله (والتين والزيتون) قيل: خصها من الثمار بالقسم، لأن التين فاكهة طيبة لا فضلة له، وغذاء لطيف سريع الهضم، ودواء كثير النفع، فإنه يلين الطبع ويحلل البلغم ويطهر الكليتين ويزيل رمل المثانة ويفتح سدة الكبد والطحال ويسمن البدن. والزيتون فاكهة وإدام ودواء، وله دهن لطيف كثير المنافع[1].

وفي حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: لمّا أهبط الله عز وجل آدم عليه السلام من الجنة أهبط معه عشرين ومائة قضيب منها أربعون ما يؤكل داخلها وخارجها.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١١٥ - ١١٧.

وأربعون منها ما يؤكل داخلها ويرمى بخارجها. وأربعون منها ما يؤكل خارجها ويرمى بداخلها. وغرارة فيها بزر كل شيء[1].

بيان: قال المجلسي ﷺ: في القاموس: الغرارة بالكسر الجوالق. وقال: البزر كل حب يبذر النبات.

ولقد أوصى الأقدمون بتناول الفواكه لشفاء كثير من الأمراض، وجاء في الطب الطبيعي حديثاً ما يتفق مع كثير مما ذكره القدماء عن فائدة الفواكه.

○ القيمة الغذائية في الفواكه:

إنّ الفواكه يجب أن تحتل مكاناً هاماً في غذائنا، لأنّها تقدم لنا تغذية سليمة جداً ووافرة الحيوية، إنها تجهز عضوية الجسم بحروريات صالحة بسبب السكر الموجود فيها وهو من سكر العنب وسكر الفواكه والذي يحتوي كميات قليلة الأهمية أو كثيرتها بحسب أنواعها وتتراوح هذه الكميات بين /١ - ٢٥٪/ وتجهز الفواكه الجسم بفيتاميناتها الوفيرة وبخاصة فيتامينات /ب و ج/. والفواكه ذوات النوى تحتوي كثيراً من الأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفوسفور وغيرها. وهذه الأملاح ذات أهمية كبيرة في حفظ التوازن العضوي في الجسم. وهناك فواكه تحتوي على عناصر هلامية تجعل عصيرها مختراً يصلح لصنع المربيات فيتناسب مع الفواكه ذات الخصائص القابضة قليلاً مثل: السفرجل والتفاح وعنب الذئب. وفواكه فيها خصائص ملينة بما تحتويه من ألياف كثيرة وجلود وألباب وبذور تسهل هضم الأطعمة في الأمعاء وتكافح الإمساك[2].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ١١٧، عن الخصال: ٦٠١.

(٢) قاموس الغذاء: ٤٩٩.

وفي حديث عن علي بن جعفر، عن أخيه موسى عليه السلام قال: سألته عن القران بين التين والتمر وسائر الفواكه، قال: نهى رسول الله صلى الله عليه وآله عن القران فإن كنت وحدك فكل كيف أحببت، وإن كنت مع قوم مسلمين فلا تقرن[1].

جاء عن رسول الله صلى الله عليه وآله أنّه نهى عن القران بين التمرتين في فم، وعن سائر الفاكهة كذلك[2].

قال أبو جعفر عليه السلام: إنّما ذلك إذا كان مع الناس في طعام مشترك، فأمّا من أكل وحده، فليأكل كيف أحبَّ[3].

بيان: قال المجلسي رحمه الله في النهاية: من الحديث أنّه نهى عن القران إلاّ أن يستأذن أحدكم صاحبه. ويروى: الإقران والأول أصح، وهو أن يقرن بين التمرتين في الأكل وإنما نهى عنه لأنّ فيه شرهاً. وذلك يزري بفاعله أو لأنّ فيه غبناً برفيقه، وقيل: إنّما نهى عنه لمّا كانوا فيه من شدّة العيش وقلّة الطّعام وكانوا مع هذا يواسون من القليل، فإذا اجتمعوا على الأكل آثر بعضهم بعضاً على نفسه، وقد يكون في القوم من قد اشتدّ جوعه فربّما قرن بين التّمرتين أو عظم اللقمة، فأرشدهم إلى الأذن فيه لتطيب به أنفس الباقين.

ومنه: حديث جبلة، قال: كنا في المدينة في بعث العراق، فكان ابن الزبير يرزقنا التمر، وكان ابن عمر يمرُّ فيقول: لا تقارنوا إلاّ أن يستأذن الرّجل أخاه هذا لأجل ما فيه من الغبن، ولأنّ ملكهم فيه سواء. وروى نحوه، عن أبي هريرة في أصحاب الصّفة.

وقال الكرماني: النهي للتجريح أو الكراهية بحسب الأحوال والأذن.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ١١٨، عن علل الشرائع: ٢ / ٢٠٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٢٠، عن دعائم الإسلام: ٢ / ١٢٠.

(٣) المصدر نفسه.

وقال الطيبيّ: ولا حاجة إلى الأذن عند الإتساع وكذا إذا كان الطعام كثيراً يشبع الجميع لكن الأدب حسن.

وقال في الكمال (الإكمال): في رواية مسلم[1]، عن أبي عمر أنّة، قال: لا تقارنوا فإنّ رسول الله ﷺ نهى عن الإقران إلا أن يستأذن الرّجل صاحبه. هذا النهي متفق عليه حتى يستأذنهم، فإذا أذنوا فلا بأس. واختلفوا في إنّ هذا النهي على التحريم أو عِلى الكراهية والأدب، فنقل القاضي عياض عن أهل الظاهر أنّه للتحريم وعن غيرهم أنّه للكراهية والأدب.

والصّواب: التفصيل، فإن كان الطعام مشتركاً بينهم فالقران حرام إلا برضاهم، ويحصل الرضا بتصريحهم أو بما يقوم مقام التصريح من قرينة حال أو إدلال عليهم كلهم بحيث يعلم يقيناً أو ظناً قوياً أنهم يرضون به، ومتى شكّ في رضاهم فهو حرام، وإن كان الطعام لغيرهم أو لأحدهم اشترط رضاه وحده، فإن قرن بغير رضاه فحرام ويستحب أن يستأذن الآكلين معه ولا يجب. وأن كان الطعام لنفسه وقد ضيفهم به فلا يحرم عليه القران، ثمّ إن كان في الطعام قلّة فحسن أن لا يقترن لتساويهم، وإن كان كثيراً بحيث يفضل عنهم فلا بأس بقرانه، لكنّ الأدب مطلقاً التأدُّب في الأكل، وترك الشره إلاّ أن يكون مستعجلاً ويريد الإسراع لشغل آخر.

وقال الخطّابي: إنّما كان هذا في زمنهم وحين كان الطعام ضيّقاً، فأما اليوم مع اتساع الحال فلا حاجة إلى الأذن، وليس كما قال بل الصواب ما

---

(١) روى مسلم في كتاب الأشربة تحت الرقم ١٥٠/ جزء ٣/ ١٦١٧ بإسناده عن شعبة، قال: سمعت جبلة بن سحيم، قال: كان ابن الزبير يرزقنا التمر. قال: وقد كان أصاب الناس يومئذ جهد، وكنا نأكل فيمر علينا ابن عمر ونحن نأكل فيقول: لا تقارنوا، فإن رسول الله ﷺ نهى عن الإقران إلا يستأذن الرجل أخاه. قال شعبة: لأرى هذه الكلمة إلا من كلمة ابن عمر يعني الإستيذان.

ذكرناه من التفصيل، فإنّ الإعتبار بعموم اللفظ لا بخصوص السبب، لو ثبت السبب كيف وهو غير ثابت، وقوله: (يقرن) أي يجمع وهو بضمّ الرّاء وكسرها لغتان، وقوله: نهى عن الإقران هكذا في الأصول والمعروف في اللغة القران[1].

وجميع الفواكه ـ باستثناء اليابسة ـ منها قلوية وكذلك الفواكه الحمضية مثل: البرتقال والليمون هي أيضاً قلوية تفيد في هضم الأغذية الدسمة كاللّحوم والأدهان وغيرها والماء ـ الإحيائي ـ الموجود في الفواكه غني أيضاً بالفيتامينات والأملاح المعدنية، وهو مدر ومنشط لغذاء الكبد حتى الفواكه ذات الألياف الكثيرة مثل: التفاح أو الدراقن والموز والبرقوق والكرز، وإن كان هضمها يتعب المصابين بعسر الهضم، فيمكنهم تناولها إذا علكوها طويلاً.

روي عن منصور بن يونس، قال: سمعت أبا الحسن موسى عليه السلام يقول: ثلاثة لا تضرّ: العنب الرازقيّ، وقصب السكر، والتفاح[2].

وروي، عن عيسى بن عبد الله، عن أبيه، قال: دخل أبو عكاشة بن محصن الأسديّ على أبي جعفر عليه السلام فكان أبو عبد الله عليه السلام قائماً عنده، فقدّم إليه عنباً، فقال: حبة حبة يأكل الشيخ الكبير أو الصبيّ الصغير، وثلاثة وأربعة يأكل من يظنّ أنه لا يشبع، فكله حبّتين حبّتين فإنّه يستحبّ.

ونروي أنّ الثمار إذا أدركت ففيها الشفاء لقوله جلّ وعزّ: ﴿*كلوا من ثمره إذا أثمر*﴾[3].[4]

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٢١ ـ ١٢٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ١١٨، عن المحاسن: ٥٢٧.

(٣) سورة الأنعام: ١٤١.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ١١٩، عن الكافي: ٣٥١/٦.

○ لكل فاكهة مزايا:

وللفواكه مزايا عديدة وقد تنفرد فاكهة ما بمزايا خاصة بها وقد تشترك عدة أنواع من الفاكهة بمزايا أخرى.

ـ فالفواكه الحلّوة مثل: المشمش، الخوخ، الدراقن، الكمثرى، والتين الأخضر والعنب وغيرها[١].

جاء عن أبي عبد الله ﷺ قال: خمس من فاكهة الجنّة في الدنيا: الرّمان الأملسي، والتفاح الأصفهاني، والسّفرجل، والعنب، والرُّطب المشان[٢].

وفي حديث عن أمير المؤمنين ﷺ أنّه قال: أربعة نزلت من الجنّة: العنب الرازقيّ، والرّطب المشان، والرّمان الأملسيّ، والتفّاح الشعشعاني (يعني الشامي) وفي خبر آخر: والسّفرجل[٣].

توضيح: قال المجلسي رحمه الله روى الكليني[٤] الخبر الأول، وفي بعض نسخه الامليسي مكان الملاسي وهو أظهر.

قال في القاموس: الأمليس، وبهاء الغلاة ليس بها نبات، والرّمان الأمليسيّ كأنّه منسوب إليه. انتهى. والمعروف عندنا الملس بالتحريك: وهو ما لا عجم له؛ وبه فسر الأملسيّ في بحر الجواهر؛ وفي بعض النسخ موضع الأصفهاني (الشفان) ولم أجد له معنى مناسباً. قال في القاموس: غداة ذات شفّان، برد وريح. وفي أكثر نسخ الكافي (الشيسقان) ولم أجده في اللّغة، وفي

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٠٠ .

(٢) بحار الأنوار: ١٢٢/٦٣، عن المحاسن: ٥٢٧ وفيه (التفاح الشعشعاني).

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٢٢، عن أمالي الطوسي: ١ / ٣٧٩.

(٤) الكافي: ٦ / ٣٤٩.

بعضها: (الشيقان) وفي القاموس: الشيقان بالكسر جبلان أو موضع قرب المدينة.

ويقول المجلسي رحمه الله: لو كان بالإضافة كان له وجه. والشعشعاني الطويل وكأنه أصحُ النسخ، فتفسير الشيخ إياه بالشامي كأنّه لكون تفاحَهم كذلك، وفي الأصبهان أيضاً تفاح صغير طويل هو أطيب هذا النوع وأنفعه. وفي الكافي (العنب الرازقي) وفي القاموس: الرازقي الضعيف والعنب الملاحي، وقال: الملاحي كغرابي وقد يشدّد عنب أبيض طويل. وقال: الموشان بالضمّ وكغراب وككتاب من أطيب الرطب.

-والفواكه الحمضية مثل: الليمون والبرتقال والتوت والفرامبواز والكرز (الفج) والفريز وكل الفواكه غير الناضجة التي تسقط عن أشجارها قبل النضج هي سهلة الهضم ولكن بدرجات متفاوتة.

ـ أما الفواكه الزيتية مثل: الجوز ـ اللوز ـ البندق ـ فهي توضع في مصاف أخرى، لأنها غنية بالزيوت وبمواد آزوتية ومغذية ومن الطبيعي أن يكون هضمها صعباً.

ـ والفواكه اليابسة مغذية كثيراً وماؤها يهضم بسرعة والألياف والسكاكر التي فيها يمكن تقبلها إذا أخذت باعتدال ولا سيما في الشتاء. الذي يحتاج برده إلى أغذية ذات حروريات كثيرة، وكذلك تصلح هذه الفواكه للأسفار لوفرة غذائها وصغر حجمها وسهولة نقلها.

ـ وعصير الفواكه يحوي مواد أكثر من الفواكه نفسها، ففيه الفيتامينات والمعادن والمطهرات وجميع مزايا الفواكه بدون أن تكون فيه المواد التي تزعج الهضم مثل: الجلد أو اللب في بعض الفواكه.

ـ يمكن أن يعطي العصير للأطفال منذ الشهر الخامس أو السادس وحده أو ممزوجاً بالماء.

ـ إن عادة شرب عصير الفواكه صباحاً مع الترويقة، عادة جيدة تستحق أن تتبع في كل بلد.

ـ إن عصير الفواكه الطازجة أصبح يؤدي خدمات عظيمة في تغذية المرضى وأصحاب العمليات الجراحية(١).

○ الفواكه غذاء ودواء:

قالت (دائرة معارف القرن العشرين الفرنسية): إن جميع الفواكه تصنع منها أغذية غاية في اللذة، يحسن بكل إنسان أن يتناولها ، ولكن لا يجوز الإفراط فيها. وقال الأستاذ (بلز) في كتابه: الطب الطبيعي. إن الفواكه من أصح الأغذية لأنها تطهر الدم ولها خواص جليلة أخرى والأصح أن تؤكل نيئة، وقال: إن الفواكه تطفئ العطش، وتبرد الدم المتهيج، وتهدىء انفعالات الأعصاب، وتنشط حركة التبرّز الكسلانة وهي مغذية للأطفال، وتذيب المواد المرضية في الجسم.

وقرر معهد التغذية في الاتحاد السوفيتي أنّ خير معدل يجب أن يتناوله الفرد في العام من الفاكهة هو /١٠٠/ كغ. وقال الدكتور (تيدور هاهن) في كتابه الطب الطبيعي: الفواكه تطرد الأمراض وتنشط الوظائف الطبيعية في الجسم. وقال الدكتور (بار انديل) الأمريكي: إن الفواكه غذاء مثالي لسرعة هضمها وإنعاشها ومضادتها للتسمم، وهي غذاء ودواء لكثير من العلل وتحفظ الجسم من أمراض كثيرة، وتفيد الجسم مباشرة دون الحاجة إلى تحول لمواد أخرى قابلة للهضم، وقال: إن الفواكه تحفظ شرايين الشيوخ والمسنين من

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٠٠.

التصلب واحتقانات الكبد، والتهاب الكلى، ومرض السكر، وحصى الصفراء، وربما السرطان وأكد أنه أعاد لشخص عليل قوته بوساطة مزيج من سكر التين ومسحوق اللوز. وروي أن المرضى الميئوس منهم يعالجون في مصحين مشهورين بألمانيا ببعض الأغذية الطبيعية كالخضراوات والفواكه والخبز الكامل والقمح الغير مقشور والجوز واللوز والتفاح والعنب والجويدار، وقد وجدوا فائدة واضحة وتحسناً ملموساً[1].

○ تصنيف الفواكه بحسب صفاتها:

لقد قسم العالم الفرنسي (فونسا غريف) الفواكه بحسب صفاتها الأساسية إلى سبع رتب هي:

١ ـ الحمضية: كالبرتقال والليمون والرمان والتمر الهندي والأناناس.

٢ ـ المزة: كالخوخ والتوت الشوكي (الفرامبواز) والشليك.

٣ ـ السكرية: كالعنب والبلح والتين والبرقوق.

٤ ـ الزيتية: كالجوز واللوز والزيتون وجوز الهند والبندق.

٥ ـ المائية: كالبطيخ والشمام.

٦ ـ العطرية: كالخوخ والمنغا.

٧ ـ النشوية والقابضة: كالسفرجل والزعرور.

وقال: يمكن اعتبار البرتقال والتين والتمر الهندي من المطهرات للقناة الهضمية. أما البرقوق والتوت والبلح والرمان والتوت الشوكي والسفرجل والكمثرى والكرز البري والزعرور فهي قابضة ومحدثة للإمساك. والعنب

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٠١.

والخوخ والشليك والشمام مدرّة للبول. والليمون والتفاح مرطّبان ومهدّئان للمعدة، وقال: أخذ برتقالة على الريق يحدث ليناً في المعدة، وللرمان فعل قابض. ويمكن أخذه في ارتخاء الحلق، وقشره وجذوره نافع جداً لطرد الديدان إذا أخذ على شكل شاي. ويفيد أيضاً في الدودة الوحيدة، وإذا شقّ التين كان من أحسن الضمادات في الحروق والدمامل الصغيرة. وعصير الشليك والليمون يفيد أيضاً في حِفر الأسنان. والتفاح يزيل الغثيان والقيء ولا سيما غثيان الحمل، كما يزيل غثيان دخان التبغ. وزيت جوز الهند يقوم مقام زيت كبد الحوت وينفع المسلولين. والعنب والزبيب مغذّيان ولا يجوز أن يهملهما المريض، والعلاج بالعنب مفيد جداً في احتقان الكبد والمعدة، وتضخم الطحال والداء الخنازيري والسل[1].

○ الطرق الصحيحة لتناول الفواكه:

يمكن لكل إنسان ـ إذا لم يكن فيه مرض ـ أن يتبع نظام غذاء مفيد بأخذ كيلو من العنب أو التفاح أو البرتقال وغيرها في كل يوم. وذوو الأعمال المتعبة يضيفون إلى الفواكه الطازجة فواكه يابسة مثل الجوز والبندق، وفواكه ذات طحين مثل الكستنة، وهذا التنويع يغذي ويقدم للجسم عدداً كافياً من الحروريات والدهن والبروتين والنشا. وهي العناصر الناقصة في الفواكه الطرية.

❖ وإذا كان ولابد من إرفاق الفواكه بغذاء آخر، فليكن العسل الطبيعي الخالص، فهو يساعد على الهضم ويعين الفواكه على إتمام عملها ويضاف إليه الخبز الكامل أو المحمّص.

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٠٢ .

❖ والأفضل تناول الفواكه قبل وجبات الطعام وأن تؤخذ الفاكهة بدون تقشير - وهذا لا يشمل الموز والبرتقال والبطيخ - ولا صحة لما يقال من أن تناول قشور الفاكهة يسبب التهاب الزائدة الدودية وقضم الفاكهة بالأسنان أفضل من استعمال السكين لأنه يقوي الأسنان وينظفها(١).

روي عن نادر الخادم، قال: أكل الغلمان فاكهة ولم يستقصوا أكلها، ورموا بها. فقال أبو الحسن عليه السلام: سبحان الله. إن كنتم استغنيتم فإنّ الناس لم يستغنوا، أطعموه من يحتاج إليه(٢).

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: شيئان يؤكلان باليدين: العنب والرّمان(٣).

وفي حديث كان النبيُّ صلى الله عليه وآله ربما أكل العنب حبّة حبّة، وكان صلى الله عليه وآله ربما أكله خرطاً حتى نرى رواله على لحيته كتحدّر اللؤلؤ. والروال: الماء الذي يخرج من تحت القشر(٤).

وجاء عن علي عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلوا العنب حبّة حبّة فإنّه أهنأ وأمرأ. وعن ابن عباس، قال: من أكل من الفواكه وتراً لم تضرّه(٥).

❖ ومن الأفضل ألا تؤكل الفواكه مع الوجبتين الثقيلتين الترويقة والغذاء، وإذا أكلت لوحدها للتفكه، فيجب ألا تؤكل منها مقادير كبيرة.

❖ وإذا كان الهضم جيداً والأمعاء في حالة حسنة، فالأحسن أن تؤكل الفواكه بقشورها الغنية بالفيتامينات وبالخمائر والأملاح المعدنية التي تركزت فيها من تأثير الشمس.

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٠٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/١١٨، عن المحاسن: ٤٤١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ١١٩، عن المحاسن: ٥٥٦.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/١١٩، عن مكارم الأخلاق: ٢٩ - ٣٠ بتقديم وتأخير.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٢٣ /ح١٥، عن الفردوس.

في حديث عن أبي عبد الله، عن أبيه عليهما السلام: أنّه كان يكره تقشير الثمرة[١].

❖ ويجب التأكد من نظافة الفواكه وذلك بغسلها وفركها قبل أكلها إذا كنا نجهل مصدرها.

❖ إنّ المواد التي ترش بها الفواكه لحفظها من الحشرات، هي مواد سامة وما يبقى منها على جِلد الفواكه يحدث مغصاً أو أضراراً صحية، وفي حالة الشك بحالة فاكهة ما يجب تقشيرها. وخسارة مقدار من عناصرها أقل خطراً من سمومها.

روي عن فرات بن أحنف، قال: إنّ لكلّ ثمرة سماماً. فإذا أتيتم بها فأمسّوها بالماء ـ أو اغمسوها في الماء ـ يعني اغسلوها[٢].

بيان: (سماماً) بالكسر: جمع سم أو بالفتح والتشديد في الميمين، فما: للتبهيم والتقليل أي سماً قليلاً. وليس «ما» في الكافي «فأمسّوها» وفي الكافي «فمسّوها»[٣] وهو أظهر. وعلى ما هنا كأنّ الباء زائدة، وكأنّ التعبير بالمسّ للإشعار بالاكتفاء بصبّ قليل من الماء ويحتمل الحقيقة.

❖ إن الأشخاص الذين يعانون من عسر الهضم والتهاب الأمعاء والمرضى والنقاهين يجب أن يأكلوا الفواكه مطبوخة. توضع الفواكه المغسولة والمقشرة والمنزوعة النوى في وعاء يصب فيه الماء بحيث يغمرها ثم يضاف السكر أو العسل وحين يبدأ الغليان يرفع الوعاء عن النار، فتبقى الفواكه محتفظة بشكلها وطعمها[٤].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ١١٨، عن المحاسن: ٥٥٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ١١٨، عن المحاسن: ٥٥٦.

(٣) الكافي: ٦/ ٣٥٠.

(٤) قاموس الغذاء: ٥٠٤.

○ كيف تختار الفواكه؟

❖ يجب أن تقطف الثمار بين الساعة الخامسة والتاسعة صباحاً. وبعد غياب الشمس إذا كان النهار رطباً. ولا ينبغي أن تقطف الثمار والشمس ساطعة، أو في ساعات الحر الشديد، أو في وقت العواصف.

❖ ويجب أن تشترى الفواكه من النوع الجيد وقد نضجت على الشجرة وليس خلال شحنها أو تخزينها. وأن تكون سليمة.

❖ إنّ الفواكه الناضجة كثيراً معرضة للتخمر، الذي قد يصبح سماً، ولذا يجب الابتعاد عن تناولها. والفواكه الفجة يمكن أن تسبب نوبات هضمية واضطراباً في عمل الأمعاء، لأنّها لا تمضغ جيداً، فيجب الامتناع عنها.

❖ الإسهالات التي تحدث في الصيف تنتج عن تناول الفواكه بشراهة ـ وبخاصة التين والبطيخ الأصفر ـ ومع ذلك تنتهي هذه الإسهالات بلا خطورة. وتشفى باتباع نظام غذائي سليم وتناول مطهرات للأمعاء[1].

○ كيف تحفظ الفواكه؟

قد لا نجد الفواكه في كل وقت فنضطر إلى الاحتفاظ بمقادير من الفواكه لإستعمالها حين الحاجة، ففي هذه الحالة يكون الحفظ على الشكل التالي:

١ ـ يجب أن تكون الفواكه المعدة للحفظ سليمة كلها. وواحدة منها مصابة بعاهة تكفي لنقل العدوى إلى المجموع كله.

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٠٤.

٢ ـ لا تصف الفواكه الواحدة فوق الثانية (ما عدا الفواكه المجففة فيجوز تكديسها بعضها فوق بعض). بل تنشر كل حبة من الفاكهة بعيدة قليلاً عن الأخرى على وعاء مسطح كغربال أو صفيح أو رف، وإذا كانت مغلفة بورق فلا ينزع الورق إلا عند أكلها.

٣ ـ يجب أن توضع الفواكه في مكان ناشف ورطب وليس في ثلاجة. وإذا أريد أكلها باردة توضع في الثلاجة قبل أكلها بساعة أو ساعتين، ليس أكثر.

٤ ـ لحفظ الفواكه المقشرة دون أن تتلف تغمر بعصير الليمون أو البرتقال. وإذا ألقيت شرحات من البرتقال أو الفراسكين أو الأناناس في سلطة الفواكه حفظتها من أن يميل لونها إلى السواد.

٥ ـ إذا رغبت في إعداد مربى من عدة أنواع من الفواكه، يفضل أن يطبخ كل نوع لوحده ثم يخلط الجميع بعد الطبخ.

٦ ـ إذا أردت استعمال الفواكه الجافة فأنقعها في الماء الحار طوال الليل، فتجدها قد استردت طعم الفواكه الطازجة ونكهتها. وإضافة نقاط إليها من عصير الليمون أو البرتقال يزيد في نكهة الفواكه الطرية واليابسة ويرفع مقادير فيتامينات (ج) فيها[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٠٥.

بابـ الطَّلْع والجمّار

○ طَلْع النَّخيل: le spadice (The spadix)

هو أول ما يبدو من ثمرة النخيل (البلح) في أول ظهورها. ويخرج (الطلع) في شبه نعلين مطبقين وبينهما الحمل المنضود والطرف محدّد، أو ما يبدو من ثمرته في أوّل ظهوره وقشره يسمى الكُفُرَّى وما في داخله الوكيع «والأغريض» لبياضه.

ويمكن إطلاق أسماء: (القنْو، والعذْق، والكفور، والضّحك، والكباسة) وغيرها على الطلع. ويعرف الطلع بأنه: حبوب اللقاح الذكرية في النخيل.

عرفت فوائد الطلع في التلقيح والاخصاب منذ القديم، وأشاد الأطباء بفوائده البنائية[١].

قال في القاموس: الجمّار كرمّان، هو شحم النخيل. وقال في بحر الجواهر: كزنّار، هو شحم النخلة.

وقيل: إنها بارد يابس في الأولى يعقل الطبيعة. وهو بطيء الانحدار من المعدة ـ وفي النهاية: الجمّارة: قلب النخلة وشحمتها ـ وقال في المصباح: الطلع بالفتح ما يطلع من النخلة ثم يصير تمراً إن كانت أنثى ـ وإن كانت النخلة ذكراً لم يصر تمراً بل يؤكل طرياً ويترك على النخلة أياماً معلومة حتى يصير فيه شيء أبيض مثل الدقيق وله رائحة زكية فيلقح به الأنثى.

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٨٣.

وقال: جمّار النخلة: قلبها، ومنه يخرج التمر والسّعف وتموت بقطعه[١].

○ الطَّلْع في الطب القديم:

ذكر الأطباء القدماء من عرب وغيرهم مزايا الطلع، فقالوا: يقوي المعدة ويجففها، ويسكن ثائرة الدم، وينفع المحرورين. ويقوي الأحشاء، وينفع من ضيق التنفس، والسعال البلغمي. وإذا أخذ الطلع بالعسل يقوي الجسم عامة والعمل الجنسي خاصة، وإذا وضع هذا المزيج في الرحم أزال العقم، وإذا تحملت المرأة بالطلع قبل الجماع أعان على الحبل.

والإكثار من تناول الطلع يضر بالمعدة والصدر، لبطء هضمه ويصلحه السمن[٢].

في حديث عن أبي عبد الله ﷺ قال: ثلاثة يهزلن: البيض، والسمك، والطلع[٣].

وجاء عن أبي عبد الله ﷺ قال:

ثلاث يؤكلن ويهزلن: الطلع، والكسب، والجوز[٤].

○ الطَّلْع في الطب الحديث:

اهتم الطب الحديث بطَلْع النّخيل، فظهر من تحليله إنه يحوي:

١٧٪ سكر قصب.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٢٦/ ح٥.

(٢) قاموس الغذاء: ٣٨٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٤٧، عن الخصال: ١٥٥.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٤٧، عن المحاسن: ٤٥٠.

٢٢٪ من البروتين.

٥٤٪ كالسيوم.

وفيه نسبة جيدة من فيتامين (ج) وفيتامين (ب) والفوسفور والحديد.

وظهر من التجارب التي أجريت عليه أنه في مقدمة المقويات للجسم لوفرة المواد الدسمة فيه، وثبت أنه يحتوي على هرمون «لايسترون» الذي ينشط المبيض، وينظم دورة الطمث، ويساعد على تكوين البويضة في الأنثى، واستطاع العلماء فصل مادة «الروتين» التي يتكون منها عقار يقوي الشعيرات الدموية في جسم الإنسان ويحفظها من الانفجار. وبذلك يمنع النزف الداخلي الذي يصيب المصابين بالضغط المرتفع والسكري وداء الحفر[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٣٨٤.



(الشكل ٩) أزهار النخيل "الطلع"

باب العنب

العنب: Le rasin (The grapes)

العنب اسم جنس مذكر واحدته عنبة، وجمعها: عنَب: أعناب. أصل شجرة العنب من آسيا، وأدخله الفينيقيون إلى جزر الأرخبيل وجزر اليونان وصقلية وإيطاليا ومرسيليا ومصر والشام وغيرها.

والعنب ثمر شجر الكرم، وهو جنس نبات معمر معترش من الفصيلة الكرمية، اسم الشجرة الواحدة منه «كرمة» وتسمّى أيضاً «جَفْنَة» و«حَبَله» وقيل «الحبلة» أصل الكرمة والسّرْع «السّرغ» قضيب من قضبان الكرم[1].

جاء عن الإمام علي عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: لا تسمّوا العنب: الكرم فإنّ المؤمن هو الكرم[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال في النهاية: «لا تسمّوا العنب: الكرم، فإنما الكرم الرجل المسلم»[3] قيل: سمّي الكرم كرماً، لأن الخمر المتخذ منه تحث

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٢٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٥٠، عن علل الشرايع: ٢ / ٢٧٠/ في حديث.

(٣) رواه مسلم في صحيحه كتاب الألفاظ: ج٤/ ص٤٣٤/ رقم ٨. وروي أيضا، عن أبي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: لا يقولن أحدكم: الكرم. فإنّما الكرم قلب المؤمن. المصدر نفسه رقم ٩.

على السخاء والكرم، فاشتقّوا له منه اسماً، فكره أن يسمّي بإسم مأخوذ من الكرم، وجعل المؤمن أولى به.

يقال: رجل كرم أي كريم، وصف بالمصدر، كرجل عدل وضيف.

وقال الزمخشري: أراد أن يقرّر ويشدّد ما في قوله تعالى: ﴿*إنّ أكرمكم عند الله أتقاكم*﴾ (١) بطريقة أنيقة ومسلك لطيف، وليس الغرض حقيقة النهي عن تسمية العنب كرماً، ولكنّ الإشارة إلى أن المسلم التقي جدير بأن لا يشارك فيما سمّاه الله به، وقوله: «فإنّما الكرم الرجل المسلم» أي إنما المستحق للإسم المشتق من الكرم: الرجل المسلم.

وقال الكرماني: هو حصر ادّعائي نفياً لتسميتهم العنب كرماً، إذ الخمر المتخذ منه يحث على الكرم فجعل المؤمن المتقي من شربها أحقّ.

وقال النووي: يوصف به المؤمن تسمية بالمصدر لا الكرم لئلا يتذكّروا به الخمر التي تسمى كرماً.

وقال الطيبي: سمّوه به لأن الخمر المتخذ منه تحثُّ على السخاء فكرهه الشارع إسقاطاً لها عن هذه الرتبة، وتأكيداً لحرمتها، والفرق بين الجود والكرم أنّ الجود بذل المقتنيات، وكرم الإنسان أخلاقه وأفعاله المحمودة(٢).

وتنمو أشجار العنب برية في مناطق كثيرة معتدلة من أوربا وآسيا وإفريقيا وأميركا. ويظن أنه انتشر انتشاراً واسعاً قبل ظهور الإنسان. عرف البشر العنب وأكله منذ القديم، وورد في الأساطير والحكايات، وروي في أخبار الصين والهند. واعتبره بعض الأقوام رمزاً للخصب مع حبوب القمح الناضجة، وقد وجدت آثار قديمة جداً في البرتغال والولايات المتحدة الأمريكية تشير إلى تقدير العنب وتقديس شجرته.

---

(١) سورة الحجرات: ١٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٥٠-١٥١.

وعرفت أنواع عديدة للعنب منذ عهد النبي نوح عليه السلام.

وورد ذكر العنب في التوراة والإنجيل وفي القرآن ذكر العنب عشر مرات (في جملة النعم التي أنعم بها الباري عز وجل على عباده في هذه الدار وفي الجنة).

قال العمري: الشيء الكثير عن العنب في اللغة والنثر والشعر والطب وغيره. وقالوا: إذا أخرج ورقة قد اطلعَ وإذا ظهر حمل العنب أضر وحثر. فإذا صار حصرماً قيل: حَصرَما ويقال للحصْرم: الكحبُ، والواحدة (كَحْبَةَ) ولما تساقط من العنب: الهَرور فإذا اسودّ نصف حبه قيل: شطّرَ تشطيراً. فإذا اسودَت الحبة إلا دون نصفها قيل: قد حَلْقَمَ. فإذا اسودّ بعض حبه قيل: أوشمَ فإذا فشا فيه الابتسام قيل: أطعم. فإذا نضج قيل: ينع وأينع وطاب. ويقال إذا جني: قُطفَ قطافاً. فإذا يبس فهو الزبيب أو العَنجَدْ والعُنجُدْ، والقطف: العنقود ما دام عليه حبه، فإذا أكل فهو شمراخ. ويقال لمعلق الحب من الشمراخ: القمع[1].

○ العنب في الطب القديم:

وقد أكثر أطباء العرب ومن سبقهم من أطباء الأمم الأخرى في وصف فوائد العنب الغذائية والدوائية ومما قالوه: ما كان حديثاً من العنب يسهل البطن وينفع المعدة. وهو جيد للمرضى منشط للقوة الجنسية يفيد غذاءً ويقوي البدن ويخصبه بسرعة ويولد دماً جديداً وينفع الصدر والرئة. وهو أحسن الفواكه غذاءً يسمن ويصلح هزال الكلى ويصفي الدم ويعدل الأمزجة الغليظة وينفع من السوداء والاحتراق. وقشره وبذره يولدان الأخلاط الغليظة وشرب الماء عليه يولد الاستسقاء، وحمّى العفن.

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٢٤.

ينبغي أن يؤكل فوق الطعام، وكان الطبيب اليوناني (ديسقوريدس) يعتقد أن العنب يشفي من الحميات الحارة ونزف الدم من الصدر والزنطارية وأمراض الكبد. وكان عصير العنب معروفاً كمطهر، ومدر للبول، وضد الحميات كما أن الزبيب المجفف بالشمس كان يستخدم كملطف من الأمراض الصدرية، وأمراض الرئة والكبد والكلى والمثانة، وأكله مع البذر يقاوم الإسهال، وأوراق العنب تستعمل ضد أمراض الجلد، ولوقف النزيف عند المرأة، كما أن الماء الذي يسيل من أشجار العنب في الربيع والذي يسميه القدماء (دموع العرائش) كان يستعمل لإذابة الحصى ولمنع الحوادث التي تقع للحوامل[1].

○ العنب في الطب الحديث:

عرف الطب الحديث في تحليل العنب أنّه يحوي: البوتاسيوم والمنغنيز والكالسيوم والمغنيسيوم والصوديوم والحديد والكلور والفوسفور واليود بنسب عالية وهو غني بفيتامينات (أ ـ ب) و(ج و ب) ويحوي الكيلو الواحد منه من /١٢٠ ـ ١٥٠/غ سكر هاضم إلى جانب عناصر أخرى هامة تجعله معادلاً ـ في التغذية ـ لحليب المرأة ويكفي وحده لتغذية الطفل في الأشهر الأولى من حياته ويستحق أن يكون نوعاً من الحليب النباتي، كما أن الكيلو الواحد يعطي من القيمة الحرارية أكثر من /٩٠٠/ حروري أي ضعف ما في غيره من النباتات. وبنتيجة التحاليل والتجارب اعتبر العنب الفاكهة الأكثر كمالاً وغنى بالمواد الغذائية ويشاركه التين في هذه الصفة. وتبين أن ليتراً واحداً من عصير العنب يقدم غذاء للطفل بمقدار ما يقدمه ليتر من حليب الأم لابنها، ويمتاز بأنّه

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٢٥.

أسهل هضماً من الحليب. ومن جهة الهضم أن الكيلو من العنب الناضج يحوي ما يعادل /٦/ غرامات من بيكربونات الصودا. وشرب نصف ليتر من عصير العنب يعادل شرب ليتر من مياه فيشي، وماء العنب غني بالأملاح المعدنية وبخاصة البوتاسيوم وهذا ما يجعله مدراً للبول قوياً. وليس من المدهش أن نسمع من الأطباء الطبيعيين نتائج هامة حصلوا عليها في اعتماد العنب علاجاً لمرضاهم في كثير من الحالات. وهم ينصحون بتناول /٢٠٠/غ عنب على الريق صباحاً ومثلها بعد خمس ساعات، خلال موسم العنب، فيحفظ الجسم بذلك من كثير من العلل /الآفات/[1].

○ رأي الطب النباتي:

يقول الدكتور «نارودتسكي» في كتابه «العلاج النباتي»: العنب معدود من الفواكه النافعة لأدواء الصدر، فيعمل من عصيره مشروب ذو تأثير كبير ضد السعال وآفات الرئة. وشاي أوراق العنب، فيه خاصية إدرار البول والقبض، ولذلك يوصف في أحوال الدوزنطارية والإسهال وانحباس البول والنقطة واليرقان. ويوصف العنب علاجاً شافياً للرمل والنقطة وأمراض الكلى والإمساك.

لقد عرفت للعنب فوائده العديدة في التغذية، وعني كثير من العلماء بدرس فوائده الدوائية وجربوه بأنفسهم، وقرروا أنّ الانقطاع إلى تناوله على طريقة مقررة يزيد في إدرار البول، ويقلل من حموضته، ومن المقدار المطلق والنسبي من حمض البوليك، ويلين الأمعاء، ويقلل الاختمارات فيها ويزيد في

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٢٦.

خاصية الجسم لاختزان المواد الدهنية وتنبيه وظائف الكبد، فيزيد في ادرار الصفراء وهي خاصة تغيير غاية في القيمة، وعليها تتوقف فائدته، وباختزانه المواد الآزوتية والدهنية في الجسم، يعين على مقاومة الضعف ويزيد في قوة مقاومة الأمراض والانحلال وخاصة للمسلولين والمصابين بسرعة الانحلال في أنسجة الجسم ويعين على الشفاء. والعنب يحفظ أنسجة الجسم من الاحتراق لاحتوائه على مواد ايدروكربونية كثيرة قابلة للاحتراق[١].

روي عن هشام بن سالم، قال: كان علي بن الحسين عليه السلام يعجبه العنب فكان ذات يوم صائماً، فلمّا أفطر كان أوّل ما جاءت العنب، أتته أمُّ ولد له بعنقود، فوضعته بين يديه. فجاء سائل فدفع إليه فدسّت إليه (أعني إلى السائل) فاشترته ثمّ أتته، فوضعته بين يديه. فجاء سائل آخر فأعطاه، ففعلت أمُّ الولد مثل ذلك، حتى فعل ثلاث مرات، فلما كان في الرابع أكله[٢].

وطريقة التداوي بالعنب هي: أن يتناول منه المريض على الريق ما يستطيع ويعرض جسمه للشمس والهواء النقي. ويقوم بالتمارين الرياضية والمشي في المتنزّهات وكلما شعر بالجوع تناول الكمية التي يستطيع، ويقتصر طعامه على العنب وحده ويستمرّ على ذلك عدة أسابيع حتى تعود إليه القوة والشفاء[٣].

○ من تجارب الطب الطبيعي:

ويقول الأستاذ (برنار مكفادن) الأخصائي في الطب الطبيعي: مما لفت نظري في الإحصاءات الخاصة بمرض السرطان، أن المرض يكاد يكون معدوماً

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٢٧.

(٢) بحار الأنوار: ١٤٨/٦٣، عن المحاسن: ٥٤٧.

(٣) قاموس الغذاء: ٤٢٨.

في البلدان التي يكثر فيها العنب، ويعد عنصراً هاماً من عناصر طعام السكان، وقد بدأت تجاربي مع لفيف من المعنيين بهذه البحوث في استعمال العنب كعلاج للسرطان، فوجدت المريض يتخلص من آلامه خلال بضعة أيام ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة، وفي الحالات القابلة للشفاء كان المريض يتقدم ببطء نحو الشفاء بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة الاضطراب المفاجئ في نمو أنسجة الجسم، وقد جرب العنب في عدة بلدان من قبل عشرات الأطباء، فكانت النتائج باهرة.

وطريقة العلاج هي: أن يصوم المريض عن الطعام إطلاقاً إلى أقصى مدة ممكنة، ثم يفطر على كوب أو كوبين من الماء النقي المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو العسل، وبعد ساعة يتناول أول وجبةَ من العنب بعد غسله جيداً ويمضغ جلده وبذوره، والبذور والجلد تقوم بمهمة تنشيط المعدة ويؤكل العنب كل ساعتين أو حسب ما تمليه شهية المريض من الصباح الباكر إلى ما قبل النوم بساعتين أو ثلاث ويستمر هذا النظام الغذائي المقتصر على العنب لعدة أسابيع وفي بعض الحالات يجب الاستمرار أكثر من /٦٠/ يوماً وفي حالات تظهر شكوى المريض من إمساك مزمن يمر أكثر من أسبوع قبل أن تظهر نتائج هذا العلاج. وفي حالات أخرى كانت أعراض التحسن تظهر بعد يوم أو يومين، وجميع أنواع العنب صالحة لاحتوائها كلها على طرطرات البوتاسيوم والأملاح المعدنية الأخرى المفيدة في حالات السرطان، ولتفادي فقدان الشهية تقدّم للمريض أنواعاً مختلفة من العنب والكمية الواجب تناولها تكون بحسب ميل المريض وشهيتّه، وحين يعرض عن أكل العنب يعني ذلك أنّه ما تزال هناك كمية كبيرة من السموم في جسمه وهنا يستحسن إطالة مدة الصيام حتى يستسيغ المريض أكل العنب ويطلبه من نفسه ويحسن البدء بكميات قليلة لا تزيد عن /٨٤/غ في الوجبة الواحدة، ثم تزداد تدريجياً.

روي عن منصور بن يونس، قال: سمعت أبا الحسن موسى عليه السلام يقول: ثلاثة لاتضرُّ: العنب الرازقيّ، وقصب السكّر، والتّفاح اللبنانيّ[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: لبنان بالضمّ جبل بالشام.

وفي حديث عن الرضا، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلوا العنب حبّة حبّة فإنّها أهنأ وأمرأ[٢].

روي عن عبد الله بن سنان، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: إذا أكلتم العنب فكلوه حبّة حبّة، فإنّها أهنأ وأمرأ[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله عن النهاية: يقال: مرأني الطعام وأمرأني: إذا لم يثقل على المعدة وانحدر عنها طيباً. قال الفرّاء: يقال: هنأني الطعام ومرأني بغير الألف، فإذا أفردوها عن هنأني، قالوا: أمرأني، وقال: هنأني الطعام يهنئني ويهناني. وهنئت الطعام أي تهنأت به وكل أمر يأتيك من غير تعب فهو هنيء. انتهى.

وقال البيضاوي: الهنيء والمريء صفتان من هنؤ الطعام ومرئ: إذا ساغ من غير غصّ. وقيل: الهنيء ما يلذّه الإنسان. والمريء: ما تحمد عاقبته.

بإسناده عن معروف بن خربوذ، عمّن رأى أمير المؤمنين عليه السلام يأكل الخبز بالعنب[٤].

وروي عن حسن بن حسن، عن أبيه، قال: دخل أمير المؤمنين عليه السلام على امرأته العامرية وعندها نسوة من أهلها، فقال: هل زوّدتموهنّ بعد؟ قالت: والله ما أطعمتهنّ شيئاً. قال: فأخرج درهماً من حجرته فقال: اشتروا بهذا

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٤٧، عن الخصال: ١٤٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٤٧، عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٤٩، عن المحاسن: ٥٤٧.

(٤) بحار الأنوار: ١٤٨/٦٣، عن المحاسن: ٥٤٧.

عنباً، فجيء به، فقال: أطعميهن! فكأنهنّ استحيين منه، قال: فأخذ عنقوداً بيده، ثمّ تنحى وحده فأكله[(١)].

جاء عن أسامة زيد الشحام، قال: دخلت على أبي عبد الله عليه السلام فقرّب إليّ عنباً، فأكلنا منه[(٢)].

في حديث عن الصادق عليه السلام: قال: شيئان يؤكلان باليدين: العنب والرّمان.

وروي عن عائشة، قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: خير طعامكم الخبز، وخير فاكهتكم العنب، وقال صلى الله عليه وآله: خلقت النخلة والرّمان والعنب من فضلة طينة آدم عليه السلام وقال صلى الله عليه وآله: ربيع أمّتي البطّيخ والعنب.

بإسناده عن علي بن موسى الرضا، عن آبائه عليهم السلام عن أمير المؤمنين عليه السلام أنّه كان يأكل العنب بالخبز، وبهذا الإسناد، عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: العنب أدم وفاكهة، وطعام وحلواء[(٣)].

وقال الطبيب العالمي المعاصر «جان فالنيه» رائد الطب الطبيعي:

«العنب» هاضم جداً منشط للعضلات والأعصاب، مجدد للخلايا، طارد للسموم من البدن، مرطب، مدر، مطهر، مفرّغ للصفراء.

وهو ينفع في فقر الدم ولزيادة الوزن وللإرهاق، ودور النقاهة، ونقص الغذاء والهزال، وضعف الأعصاب، وضعف العظام، واضطرابات الكبد والطحال، واضطرابات الصفراء والدم، وداء المفاصل، والرثية (الروماتيزم) والنقرس، والحصى والتسمم، واضطرابات ضغط الدم والهضم، والإمساك، والعاهات الجلدية وللعناية بالوجه، والتهاب الأمعاء[(٤)].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٤٩، عن المحاسن: ٥٤٧.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٤٩، عن مكارم الأخلاق: ١٩٨ ـ ١٩٩.

(٤) قاموس الغذاء: ٤٢٨.

وفي حديث قال أبو عبد الله عليه السلام إنّ نوحاً شكا إلى الله الغمّ، فأوحى الله إليه «أن كل العنب فإنّه يذهب بالغمّ»[١].

وروي عن موسى بن العلا، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: لمّا حسر الماء عن عظام الموتى، فرأى ذلك نوح عليه السلام جزع جزعاً شديداً واغتمّ لذلك، فأوحى الله إليه أن: كل العنب الأسود ليذهب غمّك[٢].

وقد أعطى الدكتور (فالنيه) التوصيات التالية للاستفادة من العنب:

١ - يجب أن يغسل العنب عدة مرّات بالماء المصبوب عليه لإزالة سلفات النحاس التي ترش عليه عادة، وفي حال اتباع نظام المعالجة بالعنب يجب الاقتصار عليه وحده وأن يؤكل منه من /١ - ٢/كغ في اليوم الواحد.

ويشرب عصيره من /٧٠٠ - ١٤٠٠/ غ وذلك للعلل التالية:

إدرار البول، تطهير المعدة، مكافحة الحامض البولي، لزيادة إفرازات المرارة، لإذابة الحصى، وللتخلص من الرمال، والإمساك، ولأمراض المفاصل، وللتسمم، والبواسير، وبعض حالات السل الصدري.

- لا يسمح للمصابين بالسمنة أن يتناولوا من العنب أكثر من /١٢٠٠/غ في اليوم، وذلك في يومين اثنين فقط من كل عشرة أيام.

- وللتخلص من السموم يشرب ثلاثة أكواب من عصير العنب يومياً بعد تناول الطعام بوقت طويل.

٢ - تناول دبس العنب مع التفاح والكمثرى والسفرجل يفيد كمطهر جيِّد.

٣ - عصير العنب الغير ناضج يفيد مرطباً، وفي حالات الخناق الصدري واحمرار الجلد ونفث الدم.

٤ - عصير العنب الناضج يكون مسهلاً ومطهراً.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٤٩، عن المحاسن: ٥٤٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٤٩، عن المحاسن: ٥٤٨.

٥ ـ الماء الذي يسيل في الربيع من أشجار العنب تؤخذ منه ملعقة قهوة صباحاً ضد حصى ورمال البول والحرارة.

٦ ـ العنب اليابس (الزبيب) المجرد من بذوره فيه خواص العنب الطازج، وهو منشط جداً ومقوٍ، وفيه الخصائص اللازمة لتسكين الآلام وشفاء أمراض الصدر، وأمراض البول والمثانة والكبد وقصبة الرئة[١].

○ استعمال العنب خارج الجسم:

ويصف الدكتور «فالنيه» استعمال عصير العنب في استعمالات خارجية كما يلي:

١ ـ يستعمل عصير العنب لغسل الوجه بوساطة قطعة قطن ويترك لمدة عشر دقائق حتى ينشف ثم يغسل بماء فاتر مع قليل من بيكربونات الصودا.

٢ ـ تصنع من ماء شجرة العنب (دموع العرائش) كمّادات توضع على الجراح فتشفى. كما يستعمل قطرة ضد الرمد[٢].

○ زيت بذور العنب:

إن استخراج زيت من بذور العنب يعود إلى بدء القرن التاسع عشر لكن هذا الجوهر الدسم لم يدرس حقيقة إلا خلال الحرب العالمية الثانية، وقد أظهر التحليل غناه بحوامض دسمة غير مشبعة نحو ٨٥٪ وفيه عناصر من

---

(١) قاموس الغذاء: ٤٣٠.

(٢) المصدر نفسه: ٤٣١.

فيتامين /هـ/ وأيضاً هذه المادة الثانوية تتطلب تحريات تتعلّق بالكرمة نفسها. وتدعو عدداً من المهتمين في شؤون الغذاء إلى البحث في أشياء تتعلق بزيادة الكوليسترول، والإشعاعات وغيرها من العوامل التي تؤدي إلى بحث العلل القلبية وتكوين نسيج القلب.

لقد أصبح زيت بذور العنب معروفاً في بعض المناطق ويروج فيها بكثرة ولعل الأبحاث التي تتواصل بشأنه تسفر عن فوائد جليلة لجسم الإنسان من الوجهتين الغذائية والعلاجية[1].

---

(١) قاموس الغذاء:: ٤٣٢.



(الشكل ١٠) العنب

بابـ الزّبيبـ

الزَّبيب: Le raisine (The preserved grapes)

هو عنب مجفف يختار من أنواع العنب ذي السكر العالي واللحم المتماسك من ذوي البذر أو من العنب السلطاني عديم البذر، يجفف العنب في الشمس أو في الظل بطرق خاصة، فيصبح زبيباً.

أما زبيب الطهي فيؤخذ من أصناف العنب الأقل جودة، ويعامل بماء الرماد والكبريت قبل التجفيف.

وهناك زبيب يسمى: الزبيب (البنّاتي) وهو أعناب صغيرة مجففة تصنع من صنف ينمو في اليونان منذ سنة ٧٥ بعد الميلاد. ولقد عرف العرب الزبيب ـ مثل غيرهم من الشعوب ـ منذ زمن بعيد وورد ذكره في أخبارهم وأطعمتهم وشعرهم ولغتهم، فمن أسمائه في اللغة «العَنْجَد» و«العُنجُد»[١].

○ الزَّبيب في الطب القديم:

قال فيه ابن سينا: الزبيب صديق الكبد والمعدة والعنب. والزبيب بعَجمهما جيد (أي كل منهما) لأوجاع المعي. والزبيب ينفع الكلي والمثانة. وقال غيره من أطباء العرب: أجود الزبيب ما كبر حجمه، وسمن شحمه

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٥٤.

ولحمه، ورق قشره ونزع عجمه، وصغر حبه وهو كالعنب المتخذ منه. الحلو حار، والحامض قابض بارد، والأبيض أشد قبضاً من غيره. وإذا أكل لحمه: وافق قصبة الرئة، ونفع من السعال ووجع الكلي والمثانة. ويقوي المعدة ويلين البطن.

والزبيب الحلو اللحم أكثر غذاءً من العنب وأقل غذاءً من التين اليابس وله قوة هاضمة، قابضة، محللة باعتدال. يقوي المعدة والكبد والطحال وينفع من وجع الحلق والصدر والرئة والكلي والمثانة.

جاء عن علي عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: عليكم بالزّبيب، فإنّه يكشف المرّة ويذهب بالبلغم، ويشدّ العصب، ويذهب بالأعياء، ويحسّن الخلق، ويطيب النفس، ويذهب بالغم(١).

وفي حديث عن علي عليه السلام قال: الزّبيب يشدُّ القلب، ويذهب بالمرض، ويطفئ الحرارة، ويطيّب النفس(٢).

وروي عن أحمد بن محمد بن أبي نصر، قال: حدّثني رجل من أهل مصر، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: الزّبيب يشدُّ العصب، ويذهب بالنّصب، ويطيّب النفس(٣).

وفي حديث عن النبي صلى الله عليه وآله قال: عليكم بالزّبيب، فإنّه يطفئ المرّة، ويأكل البلغم، ويصحُّ الجسم، ويحسّن الخلق، ويشدّ العصب، ويذهب بالوصب(٤).

روي عن أبي هند قال: أهدي إلى رسول الله صلى الله عليه وآله طبق مغطّى، فكشف الغطاء عنه، ثمّ قال: كلوا بسم الله، نعم الطعام الزّبيب، يشدُّ العصب،

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥١، عن الخصال: ٣٤٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٢، عن أمالي الطوسي: ١ / ٣٧٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٣، عن المحاسن: ٥٤٨.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٣، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٠.

ويذهب بالوصب، ويطفئ الغضب، ويرضي الرّب، ويذهب بالبلغم، ويطيّب النكهة ويصفّي اللّون[١].

وأعدل الزبيب أن يؤكل بغير حبه، وهو يغذي غذاءً صالحاً. وأكله بعجمه أكثر نفعاً، والحلو منه ما لا عجم له ينفع أصحاب الرطوبات والبلغم. وهو يخصّب الكبد وينفعها بخاصيته وفيه نفع للحفظ «للذاكرة»[٢].

في حديث عن علي عليه السلام قال: من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء على الرّيق، لم يجد في جسده شيئاً يكرهه[٣].

وعن علي عليه السلام قال: من أدام أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء على الرّيق، لم يمرض إلاّ مرض الموت[٤].

جاء عن أبي عبد الله، عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: أكل إحدى وعشرون زبيبة حمراء في كلّ يوم على الرّيق، تدفع جميع الأمراض إلاّ مرض الموت[٥].

وفي حديث عن علي عليه السلام قال: من اصطبح بإحدى وعشرين زبيبة حمراء، لم يمرض إلاّ مرض الموت إن شاء الله تعالى[٦].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في النهاية: الاصطباح أكل الصبوح وهو الغذاء. وفي الصحاح: الصبوح الشرب بالغداة، واصطبح الرجل: شرب صبوحاً.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٣، عن الاختصاص: ١٢٣ ـ ١٢٤.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٥٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥١، عن عيون الأخبار: ٢ / ٤١.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٢، عن أمالي الطوسي: ١ / ٣٧٠. وفيه بالإسناد إلى الرضا عليه السلام عن آبائه، عن علي بن الحسين، عن نزال بن سبرة، عن علي بن أبي طالب عليه السلام أنه قال: من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء، لم ير في جسده شيئاً يكرهه.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٢، عن الخصال: ٢ / ٦١٢.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٢، عن المحاسن: ٥٤٨.

وقال المجلسي رحمه الله: كأنّ تخلّف بعض هذه الأمور لتخلّف بعض الشرائط من الإخلاص والتقوى وغيرهما، أو لوجود معارض أقوى.

وجاء عن أمير المؤمنين عليه السلام، إنّه قال: من أكل إحدى وعشرين زبيبة حمراء من أوّل النهار، دفع الله عنه كلّ مرض وسقم[١].

وروي عن حريز بن عبد الله، قال: قلت لأبي عبد الله الصادق عليه السلام: يا بن رسول الله إن الناس يقولون في هذا الزّبيب قولاً عنكم فما هو؟ قال: نعم، وذكر الحديث[٢].

○ الزَّبيب في الطب الحديث:

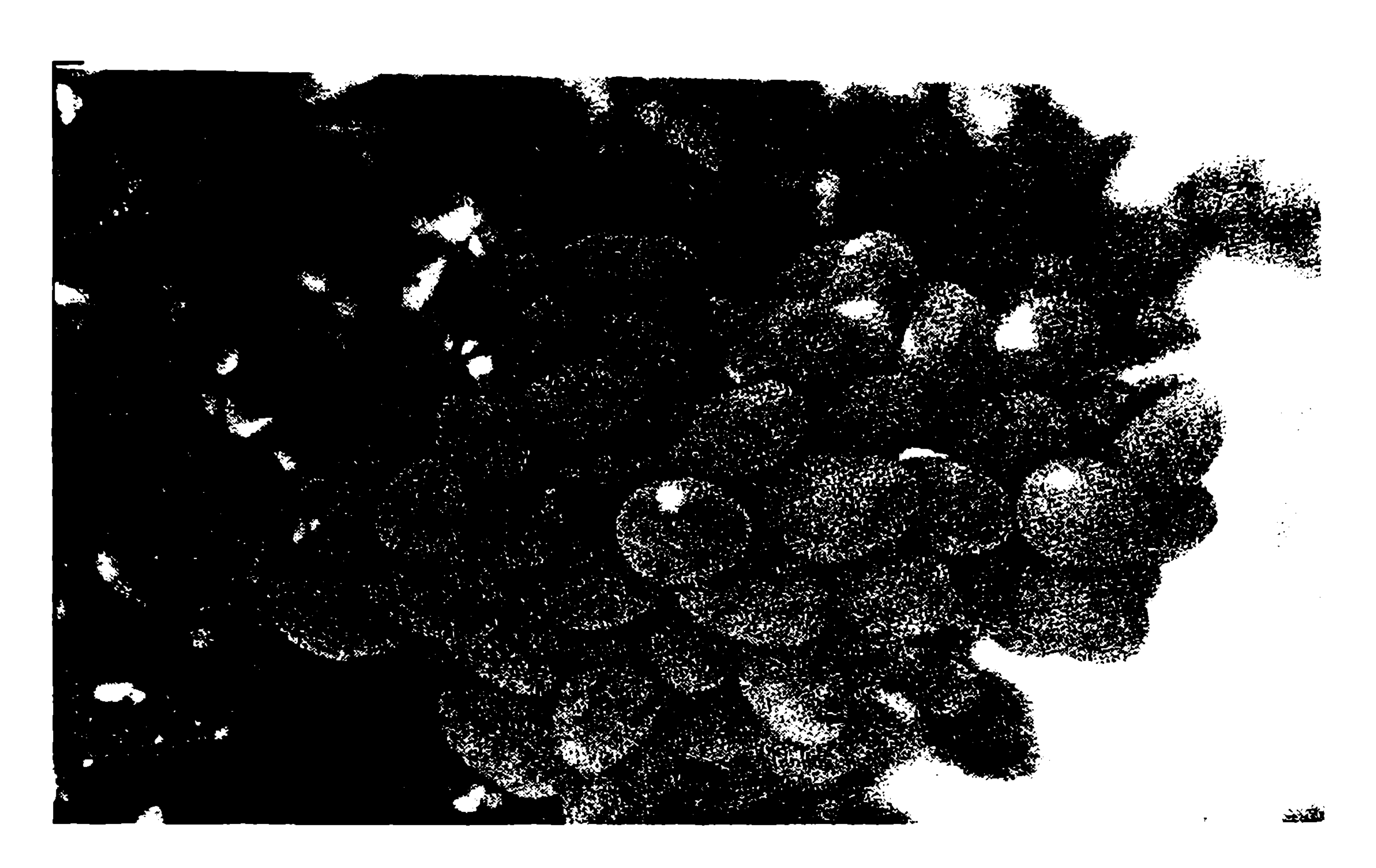
يفيد الزبيب في النزلات واحتراق الصدر أو المعدة والأمعاء ويدخل في أكثر المشروبات والمغليّات الصدرية والملطّفة. ويضمّ للصمغ والأزهار المضادة للسعال والسكر والعسل، ولذا كان أحد الثمار الصدرية الأربعة وهي: الزبيب والتين والبلح والعنّاب. ويطبخ بالماء ويحلى بالسكر، ويستعمل لتلطيف السعال وإخراج البلاغم، وتنظيف الطرق التنفسية في حالة الالتهاب، وتقطير البول ويعتبر هذا المشروب من المرخيات الخفيفة للصلابات البدنية[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٣، عن طب الأئمة: ١٣٧.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) قاموس الغذاء: ٢٥٥.



(الشكل ١١) الزبيب

باب التفّاح والسَّفَرْجل والكُمَّثرى وأنواعها ومنافعها

التُّفَّاح: Le Pommier (The Apple)

شجر مثمر من الفصيلة الوردية، يقال: أن اسمه (التفاح) معرب من كلمة «توتا» الفارسية القديمة ويسمى أيضاً بالفارسية «سيْب» وقيل: أصل اسمه من العبرانية ومعناه «المريح» وربما كان للإسم (المريح) علاقة بميزة في التفاح وهي إزالة الشعور بالتعب.

وقيل: إن شجرة التفاح أصلها من شرقي أوروبة وغربي آسية، وأن موطنها الأول كان في «طرابزون» بتركية ثم نقلت إلى مصر وزرعها رمسيس الثاني فرعون مصر في حديقته، ومن مصر انتقلت إلى اليونان، فأوروبة، فحوض البحر المتوسط وغيره من المناطق. ومن المؤكد أن التفاح يزرع منذ أكثر من خمسة آلاف سنة، وقد شوهدت بذوره في خرائب بحيرة دويلز وعرف الرومان /٢٢/ صنفاً منه.

وأدخل الأوروبيون المستعمرون التفاح إلى أمريكة، فكثرت زراعته ابتداء من سنة /١٧٥٠/م في المناطق العديدة ذات الأجواء المختلفة لأنّه يتحمل البرد ولا يعيش في المناطق الحارة. وقد كثرت أنواعه حتى أصبحت اليوم أكثر من ستة آلاف صنف مختلفة الحجم والشكل واللون. وتعتبر الولايات المتحدة من أكثر البلاد إنتاجاً للتفاح، وكذلك كندا.

هذا وللتفاح رائحة هي مزيج أكثر من /٢٦/ عنصراً كيميائياً مختلفاً تعطيه رائحته الغريبة.

روي عن سليمان الجعفري، عن الرضا عليه السلام أنّ رسول الله صلى الله عليه وآله كان يعجبه النظر إلى الأترجّ الأخضر والتفّاح الأحمر[1].

وللتفاح ميزة قابليته للحفظ بالبرودة وبالتجفيف والتعليب، ويحول عصيره إلى «سيدر وخل» ويحول سكر العصير إلى (كحول) قوي، ويصنع من السيدر شراب كحولي يسمى «تفاح جاك» ويستخرج من التفاح مسحوق التفاح وعسل التفاح الذي يستعمل للمحافظة على درجة الرطوبة في الخبز والتبغ[2].

○ التُّفَّاح في الطب القديم:

كان للتفاح دور كبير في العلاج، فاليونانيون، كانوا يعالجون أمراض الأمعاء بعصيره، وكان غيرهم يعالج به القروح والجروح. واشتقّ أطباء القرون الوسطى من اسم التفاح اسم المرهم. واستعملوا من مسحوق التفاح ومزجه بحليب المرأة علاجاً للرمد.

كما عالجوا النقرس والرثية أي الروماتيزما. والصرع بعصير التفاح المطبوخ. أما الأطباء العرب فقد عالجوا الجروح النتنة والأكال (الغرغرنية) بعفن التفاح وسبقوا بذلك البنسلين ومشتقاته[3].

روي عن محمد بن الغيض، قال: قلت جعلت فداك يمرض منّا المريض فيأمره المعالجون بالحمية. قال: لا ولكنّا أهل البيت لا نحتمي إلاّ من التمر.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٨، عن الكافي: ٦ / ٣٦٠.

(٢) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات: ١٠٨

(٣) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات: ١٠٩.

ونتداوى بالتفّاح والماء البارد. قال: قلت: ولِمَ تحتمون من التمر؟ قال: لأنّ نبي الله صلى الله عليه وآله حمى علياً عليه السلام منه في مرضه[١].

وروي عن منصور بن يونس، قال: سمعت أبا الحسن موسى بن جعفر عليه السلام يقول: ثلاثة لا تضرُّ: العنب الرّازقي، وقصب السكّر، والتفّاح اللبناني[٢].

وجاء عن المفضّل بن عمر، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ذكر له الحمّى، فقال: إنّا أهل بيت لا نتداوى إلاّ بإفاضة الماء البارد يصبُّ علينا، وأكل التفّاح[٣].

وفي حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: لو يعلم الناس ما في التفاح ما داووا مرضاهم إلاّ به[٤].

وعن محمد بن مسلم، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: لو يعلم الناس ما في التفاح ما داووا مرضاهم إلاّ به، ألا وأنّه أسرع شيء منفعة للفؤاد خاصّة، وإنه نضوحه[٥].

وعن أبي بصير، قال: سمعت الباقر عليه السلام يقول: إذا أردت أكل التفاح فشمّه ثمّ كُله، فإنّك إذا فعلت ذلك أخرج من بدنك كلّ داء وغائلة، ويسكّن ما يوجد من قبل الأرواح كلّها[٦].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: (الأرواح) الجن، وأخلاط البدن جميعاً، أو الصفراء، أو السوداء خصوصاً، فإنّه قد يطلق عليهما في الأخبار والأول

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٦، عن علل الشرائع: ٢ / ١٤٩، ومثله في الكافي: ٨ /٢٩١. طب الأئمة: ٥٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٨، عن الخصال: ص١٤٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٠، عن المحاسن: ٥٥١.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٠، عن المحاسن: ٥٥١.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٥، عن طب الأئمة: ١٣٥.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٥، عن طب الأئمة: ١٣٥.

أظهر، وكأنّ العلة فيه أنّ استيلاء الجن غالباً إنّما يكون لضعف القلب والدماغ، والتفاح أكلاً وشماً يقويهما. قال في النهاية، في حديث ضمام «إني أعالج من هذه الأرواح» الأرواح ها هنا كناية عن الجنّ، سمّوا أرواحاً لكونهم لا يرون، فهم بمنزلة الأرواح.

وقالوا في فوائد التفاح أقوالاً كثيرة منها: إنّه سهل الهضم، يقوي الدماغ والقلب والمعدة، ويفيد في علاج أمراض المفاصل والخفقان، ويسكّن العطش ويقطع القيء ويفرح، ويفيد الموسوسين، ويقوي الشهوة، ويذهب عسر التنفس، ويصلح الكبد والدم.

وجاء عن الصادق، عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: أكل التفّاح نضوح للمعدة[1].

ـ توضيح: قال المجلسي رحمه الله: (نضوح المعدة) أي يطيبها أو يغسلها وينظفها، قال في النهاية: النضوح بالفتح ضرب من الطيب تفوح رائحته، ثم قال: وقد يرد النضح بمعنى الغسل والإزالة، ومنه الحديث: ونضح الدم عن جبينه، وفي بعض نسخ المكارم[2] بالجيم من النضج بمعنى الطبخ وهو تصحيف.

وفي حديث عن الصادق عليه السلام قال: التفاح نضوح المعدة[3].

وقال: كُل التفّاح فإنّه يطفئ الحرارة، ويبرِّد الجوف، ويذهب بالحمّى. وفي حديث آخر يذهب بالوباء[4].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في النهاية: الوباء بالقصر والمد والهمز: الطاعون والمرض العام.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٨، عن الخصال: ٦١٢/ س٤.

(٢) مكارم الأخلاق: ١٩٧.

(٣) في المطبوع من المصدر يفرّج.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧١، عن المحاسن: ص٥٥١.

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال علي عليه السلام: التفّاح نضوح المعدة[١].

وروي عن إسماعيل بن جابر، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: التفّاح نضوح المعدة[٢].

وفي حديث عن النبي صلى الله عليه وآله قال: كلوا التفّاح على الرّيق، فإنّه نضوح المعدة.

وعن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن جده عليه السلام قال: إنّا أهل بيت لا نتداوى إلاّ بإفاضة الماء البارد للحمّى وأكل التفّاح[٣].

وفي حديث عن علي عليه السلام قال: عليكم بالتفّاح فكلوه، فإنّه نضوح المعدة[٤].

والمربى من التفاح أجود في كل خواصه. وقالوا في سيئات التفاح إنه يولد الرياح الغليظة والنسيان.

وفي الحديث: أنّ التفّاح يورث النسيان، وذلك لأنّه يولد في المعدة لزوجه[٥].

ملاحظة: التفاح الذي يورث النسيان هو التفاح الحامض فقط وفيه نضوح المعدة.

وممّا قاله فيه الشيخ الرئيس ابن سينا: أعدل التفاح: الشامي. والتّفه منه ردي قليل المنافع. وكذلك الفج والحامض، فهما يولّدان العفونات والحميات. وشراب التفاح عتيقه خير من طريه، لتحليل البخارات الرديئة. وورقه ولحاؤه وعصارة القابض منه تدمل الجروح وعصارة ورقه تنفع من السموم[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٤، عن المحاسن: ٥٥٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٤، عن المحاسن: ٥٥٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٧، عن مكارم الأخلاق: ١٩٧.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٨، عن دعائم الإسلام: ٢/ ١١٣.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٨، عن مكارم الأخلاق: ١٩٧

(٦) قاموس الغذاء: ١٠٩.

○ التُّفَّاح في الطب الحديث:

عند تحليل التفاح وجد أن كل /١٠٠/غ منه تحوي /٩٠/ وحدة من فيتامين /أ/ و/٤٠/ من فيتامين ب١ و/٢٠/ من فيتامين ج، ١٢٪ سكر، ٩٪ سكر عنب وسكر الفواكه. و٨٥٪ من الماء و/١٠٪/ بروتين و/٣٪/ مواد دهنية و٩٪ سيليلوز و/٤٪/ بكتين و/٨٪/ أحماض عضوية، وقليل من النشاء في التفاح الناضج. وكثير (في الفج). وفي التفاح أملاح معدنية مهمة مثل: البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم مما لا غنى عنه في تغذية الخلايا وإنمائها، كما فيه مقادير قليلة من الكلور والمنغنيز والحديد والفوسفور والكوبالت والبروم والآلومين والزرنيخ والكبريت.

وفي الطب الحديث كلام كثير عن فوائد التفاح منه: أنه أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً. فهو ينشط الأمعاء، ويكافح الإمساك المزمن والإسهال عند الأطفال وحصى الكلي والحالب والمثانة، ويزيل حمض البول، ويخفف نقيعه من آلام الحمى والعطش[1].

في حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: أطعموا محموميكم التفّاح، فما من شيء أنفع من التّفاح[2].

روي عن درست بن أبي منصور، قال: بعثني المفضّل بن عمر إلى أبي عبد الله عليه السلام فدخلت عليه في يوم صائف، وقدّامه طبق فيه تفّاح أخضر، فوالله إن صبرت أن قلت له: جعلت فداك أتأكل هذا والناس يكرهونه؟ فقال عليه السلام: كأنه لم يزل يعرفني إنّي وعكت في ليلتي هذه فبعثت فأتيت به.

---

(١) قاموس الغذاء: ١١٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٢، عن المحاسن: ٥٥١.

وهذا يقلع الحمّى ويسكن الحرارة، فقدمت فأصبت أهلي محمومين فأطعمتهم فأقلعت عنّي[١].

وروي عن سليمان بن درستويه الواسطي قال: وجهني المفضّل بن عمر بحوايج إلى أبي عبد الله عليه السلام فإذا قدّامه تفّاح أخضر، فقلت له: جعلت فداك ما هذا؟ فقال: يا سليمان إنّي وعكت البارحة، فبعثت إلى هذا لأكله. استطفئ به الحرارة، ويبرّد الجوف، ويذهب بالحمى[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: «بحوايج» أي بأشياء كان عليه السلام احتياج إليها، فطلبها منه، وكان عليه السلام يرجع إلى المفضل بأشياء ذلك كما يفهم من أخبار آخر «إني وعكت» على بناء المفعول، قال في النهاية: الوعك هو الحمّى، وقيل: ألمها. وقد وعكه المرض وعكاً، ووعك فهو موعوك. (فبعثت إلى هذا) أي طلبته من بعض النواحي «استطفئ» جملة استئنافية بيانية، وكأنّ الواقعة المذكورة في هذا الخبر غير ما ذكر في الخبر السابق لاختلاف الراوي، وإن كان يوهم تشابههما اتحادهما وعروض تصحيف في أحدهما.

روي عن القندي، قال: أصاب الناس وباء ونحن بمكّة، فأصابني، فكتبت إلى أبي الحسن عليه السلام فكتب إليّ: كُل التفّاح، فأكلته فعوفيت[٣].

والتفاح ينشّط الكبد، ويهدئ السعال، ويخرج البلغم.

بإسناده عن بكر بن صالح، عن الجعفري، قال: سمعت أبا الحسن الأول عليه السلام يقول: التفّاح شفاء من خصال: من السّمّ، والسّحر، واللمَم يعرض من أهل الأرض، والبلغم الغالب، وليس شيء أسرع منفعةً منه[٤].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٢، عن المحاسن: ٥٥١، وفيه (فأقلعت عنهم) وهو الظاهر.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٣، عن المحاسن: ٥٥٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٣، عن المحاسن: ٥٥٢.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٤، عن المحاسن: ٥٥٣.

بيان: قال المجلسي رحمه الله: «واللمم يعرض» أي جنون أو إصابة من الجن. في القاموس: اللمم محركة: الجنون وصغار الذنوب، وأصابته من الجن: لَمه أي مسّ أو قليل.

ـ والتفاح يخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد، وينشط القلب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب وأمراض الكبد والوهن القلبي، ويصون الأوعية الدموية.

روي عن القندي، قال: دخلت المدينة ومعي أخي يوسف، فأصاب الناس الرّعاف. وكان الرجل إذا رعف يومين مات. فرجعت إلى المنزل فإذا سيفٌ أخي يرعف رعافاً شديداً، فدخلت على أبي عبد الله عليه السلام فقال: يا زياد أطعم سيفاً التفّاح! فرجعت فأطعمته إيّاه فبرأ[1].

والتفاح يخلص الأسنان من النخر ويزيل الشعور بالتعب. ويقول الدكتور (جارفيز) في كتابه (طب الشعوب): إنّ خلّ التفاح إذا شرب مع الماء كان مسمناً وعلاجاً للبرد.

ويذكر أكثر الأطباء: إن خل التفاح هو الخل الوحيد الصالح للجسم وما عداه فضرره أكثر من نفعه.

ويوصي الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً، ويذكرون أنّ قشر التفاح إذا جفف وسحق وغليت ملعقة كبيرة منه في كأس ماء، أفادت في إدرار البول، و طرد الرمال أكثر من اللب. ويروون أن الأمريكيين والسويسريين يصنعون شراباً من التفاح يتناوله العمال، فيزيد في نشاطهم وإنتاجهم ويغنيهم عن تناول المشروبات الكحولية، كما يوصون بعصير التفاح للمسنين الذين لا يمارسون الرياضة البدنية أو المشي[2].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٣، عن المحاسن: ٥٥٢.

(٢) قاموس الغذاء: ١١٠.

○ وصفات طبية من التُّفَّاح:

أعطى العالم الفرنسي الدكتور «جان فالنيه» مجموعة قيمة من الوصفات المفيدة من التفاح نجملها فيما يلي:

١ـ استعمال داخلي:

ـ ملين، مسهل: تفاحة كل مساء «ملين» تفاحة كل مساء «مسهل».

ـ ضد إسهال الأطفال: تفاح مبشور «يؤخذ منه (٥٠٠ ـ ١٥٠٠غ) في اليوم على خمس مرات».

ـ ضد العطش: تفاحة مع فنجان شاي خفيف.

ـ ضد التهاب المعي الغليظ وإسهال خروج الأسنان، يؤخذ خلال يومين مقدار من التفاح وحده يناسب السن، ويوصف هذا أيضاً ضد الزحار «الزنتارية» وعسر الهضم والمغص وتقرحات المعدة.

ـ ضد الرشح والزكام تتبع حمية تقتصر على تناول /٥٠٠ ـ ١٠٠٠غ/ تفاح نيّء مبشور يومياً وتدوم الحمية يومين أو ثلاثة أيام.

ـ ضد الروماتيزم والنزلة الرئوية وأمراض الأمعاء تقطع «حلقات» تفاحتين أو ثلاث تفاحات بقشورها وتغلى في ليتر ماء مدة ربع ساعة. ويمكن أن يضاف إليها قطع من عرق سوس.

ـ ضد الروماتيزم وقلة البول والنقرس: يغلى ٣٠غ من قشر التفاح في ٢٥٠غ من الماء لمدة /١٥/ دقيقة ويشرب منه أربعة إلى ستة أقداح في اليوم.

٢ـ استعمال خارجي:

ـ ضد آلام الأذن: تشوى تفاحة في الفرن وتوضع لصقة على الأذن.

ـ ضد الجرب والقَرَع: تقطع تفاحة نصفين وينزع قلبها وبذورها ويوضع مكانها قليل من زهرة الكبريت ويضمّ النصفان معاً بخيط. وتشوى في الفرن ثم تهرس وتفرك أماكن المرض بالسائل الذي يخرج من التفاحة.

ـ ضد الجروح المزمنة: تفاحة مقشرة ومشوية. توضع لصقات منها على الجروح، ويمكن أن تعمل لصقة من مقدار من عصير التفاح ومثله من زيت الزيتون.

ـ لتقوية الجلد: يدهن بعصير التفاح الجلد والرقبة والأثداء والبطن فيقوّي خلايا الجلد.

وفي سويسرة يعالج بعض الأطباء بنجاح سكري الأطفال بحمية تقتصر على تناول التفاح والبندورة (يشويان في الفرن).

ـ تناول تفاحة في آخر وجبة طعام وبخاصة وجبة المساء تلين المعدة وتنظف الأسنان. وحامض الأوكساليك الذي في التفاح يبيض الأسنان.

ـ ذكر (ليون بينه) الطبيب الفرنسي الشهير ومن أكبر المدافعين عن الفواكه فوائد كثيرة للتفاح منها: أن النيء منه أو المشوي في الفرن يجوف ويحشى بالعسل. يستفاد منه في اعداد فطائر ومربيات وغيرها فتكون غذاءً وعلاجاً لكثير من العلل[1].

○ لمن يعطى ويمنع؟؟:

يوصى بتناول التفاح لكل الأشخاص ومن كل الأعمار ولكن بصورة خاصة للمصابين بالنقرس وبأمراض الكلى والمفاصل والرثية (الروماتيزم) وعلى هؤلاء تناول كيلو من التفاح كل يوم.

---

(١) قاموس الغذاء: ١١١.

ـ ويوصي الأطباء الروس بتناول التفاح بكثرة لعلاج الضغط الشرياني، وحصى المرارة. ويوصى ضعاف الأمعاء والمصابون بالإمساك وكذلك بالإسهال بتناول التفاح وحتى غير الناضج منه لا يضر الأمعاء لوجود مادة «التانين» في أليافه ويمكن للمصابين بمغص المعدة أكل التفاح بشرط تقشيره أو مضغه جيداً أو بقشره.

ـ والتفاح مفيد جداً للنساء الخائفات على جمالهن فهو يحافظ على بشرتهن ويجدد نشاطها، ويحفظ جمالها ولا يسمن أجسامهن. كما يفيد التفاح الذين يأكلون بسرعة ويبتلعون مقادير من الهواء.

ـ أما الذين يمنعون عن تناول التفاح فهم:

المصابون بمرض السكري، وبعض المصابين بعسر الهضم، والذين يشكون من حرقة في المعدة[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ١١٢ .

السَّفَرْجل:- Le cognessier (The cydonia)

شجر مثمر من الفصيلة الوردية التي تشمل معظم أشجار الفواكه كالتفاح واللوز والمشمش والكرز والدراقن وغيرها.

زرع البشر السفرجل منذ القديم وموطنه الأصلي غربي آسيه (من إيران إلى تركستان) وينمو هناك برياً.

ولكن الرومان يقدّرونه تقديراً كبيراً. وكذلك الإغريق والفراعنة.

تحمل شجرة السفرجل فروعاً كثيرة، وتشبه الأيكة الكبيرة، وثمرتها السفرجلة كبيرة ومستديرة أو كمثرية الشكل، صفراء اللون، ولبها صلب غير مستساغ، وبذورها مغطاة بطبقة مخاطية، وهي تحتوي العفص وحمض التفاح.

تؤكل الثمار نيئة «إذا كانت كاملة النضج» وتستعمل مطبوخة وفي صنع المربى كما تخلط مع التفاح والكمثرى في صنع المعلبات.

عرف العرب السفرجل منذ القديم وتحدثت عنه الكتابات القديمة[1].

قال رسول الله ﷺ: لمّا أسريَ بيَ إلى السماء أخذ جبرائيل عليه السلام بيدي وأقعدني على درنوك من درانيك الجنّة، ثمّ ناولني سفرجلة، فأنا كنت أقلّبها إذا انفلقت فخرجت منها جارية حوراء لم أرَ أحسن منها، فقالت: السلام

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات: ٢٧٤.

عليك يا محمّد! فقلت من أنت؟ قالت: أنا الراضية المرضيّة، خلقني الجبّار من ثلاثة أصناف: أسفلي من مسك، ووسطي من كافور، وأعلاي من ع نبر،عجنت من ماء الحيوان ثمّ قال لي الجبار: كوني فكنت، خلقني لأخيك وابن عمّك علي بن أبي طالب[1] عليه السلام.

○ السَّفَرْجل في الطب القديم:

تحدث الأطباء العرب عن السفرجل كثيراً وخلاصة ما قالوه: إنّه مقو قابض، والحلو أقل قبضاً، وحبه مليّن وهو يمنع سيلان الفضول إلى الأحشاء، ويحبس العرق ويلين قصبة الرئة، ودهنه ينفع من تشقق الأيدي وغيرها من البرد ومن الأورام الجلدية والقروح[2].

وجاء عن أبي الحسن موسى بن جعفر عليه السلام قال: كسر رسول الله صلى الله عليه وآله سفرجلة وأطعم جعفر بن أبي طالب وقال له: كُل فإنّه يصفّي اللون، ويحسّن الولد[3].

وفي حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: من أكل سفرجلة على الرّيق، طاب ماؤه، وحسن ولده[4].

بيان: قال المجلسي رحمه الله. كأن حسن الولد تفسير لطيب الماء، ويحتمل أن يكون طيب الماء لبيان التأثير في الأخلاق الحسنة في الولد.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٨، عن صحيفة الرضا عليه السلام: ٦، والدرنوك: ضرب من البسط ذوخمل.

(٢) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات: ٢٧٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٠، عن المحاسن: ٥٤٩.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ /١٧٠، عن المحاسن: ٥٤٩.

روي عن محمّد بن مسلم قال: نظر أبو عبد الله عليه السلام إلى غلام جميل، فقال: ينبغي أن يكون أبو هذا الغلام أكل السّفرجل، وقال: السفرجل يحسّن الوجه ويجم الفؤاد[١].

وفي حديث قال النبي صلى الله عليه وآله: كلوا السفرجل، فإنّه يجلو عن الفؤاد.

وعنه عليه السلام قال: كلوا السفرجل وتهادوا بينكم، فإنّه يجلو البصر وينبت المودّة في القلب، وأطعموا حبالاكم فإنّه يحسّن أولادكم. وفي رواية يحسّن أخلاق أولادكم.

وعن أمير المؤمنين عليه السلام قال: السفرجل قوة القلب، وحياة الفؤاد، ويشجع الجبان. وقال عليه السلام: رائحة السفرجل رائحة الأنبياء[٢].

وعن أنس قال: قال النبي صلى الله عليه وآله: كلوا السفرجل على الريق.

وعن الرضا عليه السلام قال: عليكم بالسفرجل، فإنّه يزيد في العقل.

وعن الصادق عليه السلام قال: من أكل السفرجل على الريق طاب ماؤه، وحسن وجهه. ومن كتاب الجامع لأبي جعفر الأشعري عنه عليه السلام قال: ما بعث الله نبياً قط إلاّ وفي يديه سفرجلة أو بيده سفرجلة.

وقال أيضاً: رائحة الأنبياء: رائحة السفرجل، ورائحة الحور العين: الآس، ورائحة الملائكة: الورد. وما بعث الله نبياً إلا وجد منه ريح السفرجل وعن الباقر عليه السلام قال: السفرجل يذهب بهمّ الحزين.

وقال النبي صلى الله عليه وآله: كلوا السفرجل، فإنّه يجلو عن الفؤاد، وما بعث الله نبياً إلا أطعمه من سفرجل الجنة، فيزيد فيه قوة أربعين رجلاً.

وقال عليه السلام: كلوا السفرجل، فإنّه يزيد في الذهن، ويذهب بطخاء الصدر ويحسّن الولد[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٠، عن المحاسن: ٥٤٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٦، عن مكارم الأخلاق: ١٩٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٧، عن مكارم الأخلاق: ١٩٦ - ١٩٧.

في حديث قال النبي صلى الله عليه وآله: أطعموا حبالاكم السفرجل، فإنّه يحسّن أخلاق أولادكم[١].

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله رائحة الأنبياء رائحة السفرجل، ورائحة الحور العين رائحة الآس، ورائحة الملائكة رائحة الورد، ورائحة ابنتي فاطمة الزهراء رائحة السفرجل والآس والورد. ولا بعث الله نبيّاً ولا وصيّاً إلاّ وجد منه رائحة السفرجل، فكلوها وأطعموا حبالاكم يحسّن أولادكم[٢].

وعصارة السفرجل نافعة من ضيق النفس والربو، وتمنع نفث الدم.

ولبّه يرطب وهو ينفع من القيء ويسكن العطش ويقوي المعدة.

وعن الصادق عليه السلام عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف، ويطيب المعدة، ويزيد في قوّة الفؤاد، ويشجع الجبان، ويحسن الولد[٣].

توضيح: قال المجلسي رحمه الله: وفي القاموس: ذكت النار ذكواً وذكاً وذكاء بالمد، واستذكت: اشتدّ لهبها، وأذكاها وذكّاها: أوقدها، والذكاء سرعة الفطنة. وقال في المصباح: الذكاء في اللغة: تمام الشيء، ومنه الذكاء في الفهم إذا كان تام العقل سريع القبول.

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: أكل السفرجل قوّة للقلب الضعيف، ويطيّب المعدة، ويذكّي الفؤاد، ويشجّع الجبان[٤].

جاء عن أبي عبد الله قال: السّفرجل يدبغ المعدة، ويشدّ الفؤاد[٥].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٧ / ح٣٨، عن دعوات الراوندي.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٧ / ح٣٩، عن كتاب الإمامة والتبصرة.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٨، عن الخصال: ٦١٢.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٠، عن المحاسن: ٥٥٠.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٠، عن المحاسن: ٥٥٠.

وفي حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: السفرجل يفرج المعدة ويشد الفؤاد، وما بعث الله نبياً قط إلاّ أكل السفرجل[1].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: (يفرج المعدة) كذا في أكثر النسخ، وليس له معنى يناسب المقام، إلا أن يكون من الشق، كناية عن توسيعها وحصول شهوة الطعام، وفي بعض النسخ يصوح بالصاد والحاء المهملتين وواو بينهما أي يجفف، وفي بعضها (نضوح) كما مرّ وهو أظهر.

وفي حديث قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلوا السفرجل على الريق[2].

وشراب السفرجل مقوٍّ جداً، ونيئه يقوي المعدة، ويمنع القيء البلغمي، ويدر البول، والمطبوخ بالعسل أشد إدراراً، وينفع من الديزنتارية، ومن حرقة البول ويحبس نزف الطمث.

ودهن السفرجل ينفع الكلي، والمثانة، ويحقن بطبيخه لنتوء المقعدة والرحم. والمشوي منه أخف وأنفع ويشوى بتقويره وإخراج حبّه وجعل العسل فيه، ويسد ثقبه ويشوى بالرماد. وإذا أكل السفرجل على الطعام أطلق المعدة وقبله يقبض والإكثار منه مضر بالعصب، ويولد القولنج، والسفرجل مفرح للقلب يذهب الوسواس والكسل والخفقان وضعف الكبد ولو شماً[3].

روي عن شهاب بن عبد ربه، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: إنّ الزبير دخل على رسول الله صلى الله عليه وآله وبيده سفرجلة، فقال له رسول الله صلى الله عليه وآله: يا زبير ما هذه بيدك؟ فقال له: يا رسول الله هذه سفرجلة، فقال: يا زبير كُل السفرجل فإنّ فيه ثلاث خصال، قال: وما هي يا رسول الله؟.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧١، عن المحاسن: ٥٥٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٨ /ح٤٣، عن الفردوس.

(٣) قاموس الغذاء: ٢٧٥.

قال: يجمّ الفؤاد، ويسخّي البخيل، ويشجّع الجبان(١).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال في النهاية، في حديث طلحة: رمى إليّ رسول الله صلى الله عليه وآله بسفرجلة، فقال: دونكها فإنّها تجمّ الفؤاد: أي تريحه وقيل: تجمعه وتكمل صلاحه ونشاطه. ومنه حديث عائشة في التلبينة، فإنّها تجمّ فؤاد المريض. وحديثها الآخر فإنّها مجمّة له، أي مظنّة للاستراحة.

وجاء عن الرضا، عن آبائه عليهم السلام قال: دخل طلحة بن عبيد الله على رسول الله صلى الله عليه وآله وفي يد رسول الله صلى الله عليه وآله سفرجلة قد جاء بها إليه، وقال: خذها يا أبا محمد فإنّها تجمّ القلب(٢).

بيان: قال المجلسي رحمه الله في النهاية: فدحا السيل فيه بالبطحاء، أي رمى وألقى. وقال الجوهري: يقال للاعب بالجوز: أبعد المدى وادحه، أي أرمه.

جاء عن علي عليه السلام قال: دخلت على رسول الله صلى الله عليه وآله يوماً وفي يده سفرجل، فجعل يأكل ويطعمني ويقول: كل يا علي فإنّها هدية الجبار إليّ وإليك. قال: فوجدت فيها كلّ لذّة. فقال لي: يا علي: من أكل السفرجل ثلاثة أيّام على الرّيق صفا ذهنه، وامتلأ جوفه حلماً وعلماً، ووقي من كيد إبليس وجنوده(٣).

وفي حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: من أكل سفرجلة أنطق الله الحكمة على لسانه أربعين يوماً(٤).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: نسبة الإنطاق إلى الحكمة على المجاز، كما في قوله تعالى: ﴿*هذا كتابنا ينطق عليكم بالحق*﴾(٥).

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٧، عن الخصال: ١٥٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٧، عن عيون أخبار الرضا: ٢/ ٤١.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ /١٦٧، عن عيون الأخبار: ٧٣/٢.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٩، عن المحاسن: ٥٤٨.

(٥) سورة الجاثية: ٢٩.

روي عن أبي الحسن عليه السلام قال: أهدي للنبيّ صلى الله عليه وآله سفرجل فضرب بيده على سفرجلة فقطعها، وكان يحبّها حبّاً شديداً، فأكلها وأطعم من كان بحضرته من أصحابه، ثمّ قال: عليكم بالسفرجل فإنّه يجلو القلب، ويذهب بطخاء الصدر[1].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قال في النهاية فيه: ((إذا وجد أحدكم طخاء على قلبه، فليأكل السفرجل)) الطخاء: ثقل وغشي، وأصل الطخاء والطخية: الظلمة والغيم. ومنه الحديث: إن للقلب طخاءة كطخاءة القمر، أي ما يغشاه من غيم يغطي نوره. انتهى. وجلاء القلب قريب منه أو المراد به إذهاب الحزن.

عن النوفلي، بإسناده، قال: كان جعفر بن أبي طالب عند النبي صلى الله عليه وآله فأهدي إلى النبي صلى الله عليه وآله سفرجل، فقطع النبي صلى الله عليه وآله قطعة وناولها جعفراً فأبى أن يأكلها، فقال: خذها وكلها، فإنّها تذكّي القلب، وتشجّع الجبان[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: لعل إباءه (رضي الله عنه) كان للإيثار فلا ينافي حسن الأدب.

وجاء عن أبي إبراهيم عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله لجعفر: يا جعفر كل السفرجل، فإنّه يقويّ القلب، ويشجّع الجبان[3].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: أكل السفرجل قوة للقلب، وذكاء للفؤاد، ويشجع الجبان[4].

وروي عن طلحة بن عمرو، قال: دخل طلحة بن عبيد الله على رسول الله صلى الله عليه وآله وفي يده سفرجلة، فألقاها إلى طلحة، وقال: كلها فإنها تجمّ الفؤاد[5].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٩، عن المحاسن: ٥٤٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٩، عن المحاسن: ٥٤٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٠، عن المحاسن: ٥٤٩.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٠، عن المحاسن: ٥٥٠.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ /١٧١، عن المحاسن: ٥٥٠.

وروي عن سفيان بن عنبسة، قال: سمعت جعفر بن محمد عليهما السلام يقول: السفرجل: يذهب بهمّ الحزين، كما تذهب اليد بعرق الجبين[١].

وروي عن السياري، رفعه، قال: عليكم بالسفرجل، فكلوه فإنّه يزيد في العقل والمروّة[٢].

وفي حديث قال أمير المؤمنين عليه السلام: دخل طلحة على رسول الله صلى الله عليه وآله وفي يده صلى الله عليه وآله سفرجلة، فرمى بها إليه وقال: خذها يا أبا محمد فإنها تجم القلب[٣].

وفي حديث عن رسول الله صلى الله عليه وآله أنّه قطع سفرجلة فأكلَ منها، وناول جعفر ابن أبي طالب وقال: كُل، فإنّ السفرجل يذكّي القلب، ويشجّع الجبّان[٤].

○ السَّفْرجل في الطب الحديث:

ظهر من تحليل السفرجل أنّه يحوي كثيراً من الأملاح الكلسية والمواد الهضمية وحامض التفاح وفيه ٧١٪ ماء و٠،٥ بروتين و١٢،٨ ألياف و٧،٥ سكر و٠،٣ مواد دهنية و١٤،٩ رماد و١٣ بوتاس و١٩ فوسفور و٥ كبريت و١٩ صودا و٢ كلور و١٤ كلس ومقدار وفير من فيتامينات: أ ـ ب ـ ج ـ ب ب وخصائصه التسكين والتقوية وفتح الشهية وعلاج المعدة والكبد.

جاء عن أمير المؤمنين عليه السلام، قال: أكل السفرجل، يزيد في قوّة الرجل، ويذهب بضعفه[٥].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧١، عن المحاسن: ٥٥٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧١، عن المحاسن: ٥٥٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٧ / ح٣٧، عن دعوات الراوندي.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٨، عن دعائم الإسلام: ٢/١١٣.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٥، عن طب الأئمة: ١٣٦.

وروي عن طلحة بن زيد، قال: سألت أبا عبد الله ﷺ عن الحجامة يوم السبت؟ قال: يضعّف. قلت: إنّما علّتي من ضعفي وقلّة قوّتي؟ قال: عليك بأكل السفرجل الحلو مع حبّه، فإنّه يقوّي الضعيف، ويطيّب المعدة، ويذكّي القلب(١).

ـ وعنه ﷺ: أنّه قال إنّ في السفرجل خصلة ليست في سائر الفواكه. قلت: وما ذاك يا بن رسول الله؟ قال: يشجّع الجبان، هذا والله من علم الأنبياء ﷺ(٢).

وهو يشفي الإسهال المزمن ويقوّي القلب ويفيد المصابين بسل الأمعاء والصدر والنزيف المعوي وانهيارات الرئة، ويقوّي الهضم والأمعاء ويمنع القيء ويفيد الأطفال والشيوخ، ويشفي من سيلان اللعاب ومن الزكام الشديد، ومن سيلان المهبل وفقد الشهيّة والعجز الكبدي.

ومنقوعه يفيد أكثر من تناوله، فإذا أضيف مقدار ملعقة من مسحوق السفرجل إلى كمية من الأرز المسلوق في ٢٥٠/غ من الماء أفاد الأطفال المصابين باضطرابات الهضم والمسلولين والنحيلين.

وما يؤخذ منه هو عشرون غراماً ومن عصارته ثلاثون، ولا ينبغي أكل جرمه ولا قطعه بالفولاذ، فإنه يذهب ماءه سريعاً.

وبذر السفرجل يستعمل ملطّفاً ومغليّه غسولاً في تشقق الجلد والجروح والبواسير والحروق ومضافاً إلى غسولات العين في حال هيجانها والتهابها.

يستعمل من الخارج: في حالات هبط المعي الغليظ والرحم والتشقق الشرجي والثدي وتشقق الأيدي والأرجل من البرد والهيجانات بشكل غسولات وكمادات.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٦، عن طب الأئمة: ١٣٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٦، عن طب الأئمة: ١٣٦.

ويعطى من الداخل: بشكل مربّى وخشاف، وعصير ومسلوق في علل الصدر وآلامه. ومغلي زهوره أو أوراقه: /٥٠غ/ في ليتر ماء يشرب لتهدئة السعال الديكي، ويضاف إليه من مغلي زهور البرتقال لمحاربة الأرق، يعمل مغلي بذر السفرجل من /٨٠/ جزء من الماء لجزء من البذر ويغلى على نار هادئة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب ويؤخذ لب السفرجل بنسبة جزء من السفرجل وعشرة أجزاء من الماء.

تقطيع السفرجل أجزاء والاحتفاظ ببذوره وغليه، يضعف حجمه من الماء ينفع ضد نزف الدم. وسحق مقدار من بذوره ومرثها في نصف كأس من الماء الفاتر يفيد في دهن الحروق وتشقق الجلد والالتهابات والبواسير.

ويصنع مغلي من سفرجلة غير مقشرة تقطع شرحات رقيقة وتطبخ في ليتر من الماء حتى يبقى نصفه ثم يضاف /٥٠/غ من السكر فيكون علاج ضد عسر الهضم الشديد، والتهاب الأمعاء المستعصي، والسل الرئوي[١].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٧٥.



(الشكل ١٣) التفاح والسفرجل

الكُمَّثرى: Le poirier (The prar - tree)

شجرة مثمرة من الفصيلة الوردية فيه أنواع زراعية عديدة شكل الشجرة يشبه التفاح ولكنها أطول وأعدل قواماً وزهرها أبيض. يظهر مع الأوراق وطعمها أحلى من التفاح وعصيرها أغزر من عصيره. يعرف في الشام باسم (الأجاص) وقد أخذ العوام هذه التسمية خطأ من كلمة الأجاص، بينما الأجاص هو المعروف في مصر باسم البرقوق وليس هو الكمثرى. ومن المؤسف أن بعض القواميس الحديثة الشهيرة شاركت العوام في هذا الخطأ القديم وأطلقت على الكمثرى اسم الأجاص بينما هو جنس آخر.

للكمّثرى ضروب زراعية عديدة منه نوع تسميّه العامة «الإنجاص البري» وهو الكمثرى البرية أو السورية ينبت في بعض بلاد الشام.

ويعرف من أنواعها حتى الآن /٥٦/ نوعاً مختلفة الطعم والحجم واللون.

قيل: إنّ أصل هذه الثمرة من آسيا الغربية، وظهرت في أوروبة منذ عصور سحيقة وعرف من المكتشفات الأثرية أن أشجار الكمثرى كانت تزرع من قبل سكان البلاد الواقعة على ضفاف البحيرات ـ وكانت في أيام الرومان معروفة جداً وقد تحدث عنها المؤرخ «بليني» وعدّد أنواعاً كثيرة[1].

(١) قاموس الغذاء: ٦٠٥.

عن علي بن أبي طلحة، قال: أول شيء أكله آدم حين هبط إلى الأرض، الكمّثرى، وإنّه لّما أراد أن يتغوّط أخذه من ذلك كما تأخذ المرأة عند الولادة، وذهب شرقاً وغرباً لا يدري كيف يصنع حتى نزل إليه جبرائيل ﵇ فأقعى له، فأقعى آدم فخرج ذلك منه، فلمّا وجد ريحه مكث يبكي سبعين سنة[١].

يقول المجلسي ﵀: وقد مضى كثير من الأخبار في باب أنواع الفاكهة وباب الرمان.

وأشاد أطباء القرون الوسطى بفوائد الكمثرى ونسبوا إليها خواص قابضة، وقالوا: إنها صالحة لوقف إسهال المعدة ولكنها ثقيلة وبطيئة الهضم. وتسبب الصداع والغازات في الصدر[٢].

○ الكُمَّثرى في الطب القديم:

عرف العرب الكمثرى وتحدث عنها أطباؤهم وعلماؤهم وشعراؤهم.

فالأطباء العرب قالوا فيها: تقوّي المعدة والأمعاء، وتقطع العطش وتسكن الصفراء، وتعقل البطن.

في حديث عن الصادق ﵇ قال: الكمّثرى يدبغ المعدة ويقوّيها، هو والسفرجل[٣].

والكمّثرى تدمل الجراح وتضر بالعصب، وإن أكلت على الريق ولدت القولنج، ودفع ضررها ألا يشرب بعدها ماءً بارداً ولا تؤكل على طعام غليظ، ويمتنع في يوم أكلها عن أكل اللّحم.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٨، عن الدر المنثور: ١/ ٥٦. قال: أخرجه بن أبي الدنيا في كتاب «البكاء».

(٢) قاموس الغذاء: ٦٠٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٧، عن مكارم الأخلاق: ١٩٩.

○ الكُمَّثرى في الطب الحديث والغذاء:

والغذائيون المحدثون يقولون أنها فاكهة ثمينة وفيها خواص تنظيف المعدة والأمعاء، ولبها غني بالأملاح المعدنية وبخاصة المنغنيز الذي يعطيه خصائص حيوية عظيمة، وهي من الفواكه ذات السكر الكثير ولكن سكرها لا يضر المصابين بمرض السكري لأنّه سهل الهضم والتمثيل.

وجلد الكمثرى غني بالمادة العفصية، وهذه مع عناصر أخرى فيها كالكلس تعطي المفرزات التي توجد في الداخل. وبسبب تعرض القشرة للشمس فإنها غنية بالفيتامينات. وتحوّله إلى لب هذه الفاكهة، وفي الحالات التي تكون فيها القشرة رقيقة ينصح بأكلها. أما إذا كانت الأمعاء ضعيفة فتنزع خوفاً من أن تهيج جدران الأمعاء[1].

وأزهار الكمثرى لها خواص إدرار البول. ومغليها يفيد في بعض اضطرابات المجاري البولية وبخاصة في حالات التهاب المثانة.

تعطى الكمثرى لكل الأشخاص بما فيهم الأطفال بشرط أن تكون ناضجة، وإذا قطفت قبل نضجها تكون محتوية على عناصر مهيِّجة، والفج منها يذهب بجزء كبير من صفاتها المغذية.

والأشخاص الذين لا يتحمّلون أكلها نيئة يمكنهم أن يطبخوها أو أن يصنعوا منها مربى وتظل محتفظة بخصائصها وفوائدها.

وقد عرف من المواد الأساسية من تركيب الكمثرى:

ماء /٨٣٪/، سكر /٨/، مواد حرورية /٣,٥/، حوامض /٠,٢/، مواد زلالية /٠,٥/، ألياف /٤,٣/، رماد /٠,٣/. بكتين، تانين، دسم، فيتامينات أ ـ

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٠٦.

ب١ ـ ب٢ ـ ب ب ـ ج، فوسفور، صوديوم، كالسيوم، منغنيز، كبريت، بوتاسيوم، كلور، زنك، نحاس، حديد، مغنيزيوم، يود، زرنيخ. وتعطي كل /١٠٠/ غ من الكمثرى /٦٠/ وحدة حرارية.

وخصائصها مدرّة للبول، والصفراء ملينة، مسهّلة، مرمّمة للخلايا، مغذّية مفيدة للمعدة، مهدّئة مرطبة.

وتوصف للعلل: الروماتيزمية، الصرع، التهاب المفاصل، الوهن الجسمي والعقلي، فاقة الدم، السل، الإسهالات، السكري.

جاء عن أمير المؤمنين عليه السلام، قال: الكمّثرى يجلو القلب، ويسكّن أوجاع الجوف[1].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كلوا الكمّثرى، فإنّه يجلو القلب، ويسكّن أوجاع الجوف بإذن الله تعالى[2].

وفي حديث قال أمير المؤمنين عليه السلام: كلوا الكمّثرى فإنّه يجلو القلب.

بإسناده عن زياد بن الجهمي، عن الحلبي، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام لرجل شكا إليه وجعاً يجده في قلبه وغطاء عليه. فقال: كُل الكمّثرى[3].

ويؤخذ منها من /٣٠٠ إلى ٥٠٠/غ في اليوم قبل الغذاء أو يؤخذ من عصيرها من /٢ ـ ٣/ أقداح في اليوم أو يغلى /٤٠ ـ ٥٠/غ في ليتر ماء لمدة ساعة[4].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٨، عن الخصال: ٦٣٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٤، عن المحاسن: ٥٥٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ /١٧٥، عن طب الأئمة: ١٣٥.

(٤) قاموس الغذاء: ٦٠٧.



(الشكل ١٢) الكمثرى

بابـ الرُّمَّان

الرُّمَّان: Le grenadier (The ponegr anate)

شجر مثمر من الفصيلة الآسية التي تشمل الآس، والجوافة ـ والقرنفل ـ والأوكالبتوس وغيرها، وثمرته الرمانة وهي مستديرة صلبة القشرة، في داخلها جيوب ذات بذور كثيرة. وزهره أحمر جميل يسمى «الجُلُّنار» وهذا معرب كلمة «كُلْنَار» الفارسية التي معناها ورد الرمان، وثمرته أنواع: حلو ـ وحامض ـ ومز، ومنه ذوى نوى وبغير نوى.

عرف الرمان منذ القديم وذكر في كتابات قديمة كثيرة، وشوهدت صوره منقوشة على جدران المعابد القديمة وغيرها[١].

في حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: خمسة من فاكهة الجنّة في الدنيا: الرمّان الأمليسي، والتفّاح، والسفرجل، والعنب، والرُّطب المشان[٢].

جاء عن أمير المؤمنين عليه السلام أنّه قال: أربعة نزلت من الجنّة: العنب الرازقي، والرطب المشان، والرمّان الأمليسي، والتفاح الشعشعاني ـ يعني الشامي ـ وفي خبر آخر: والسفرجل[٣].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٤٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٥، عن الخصال: ٢٨٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٠، عن آمالي الطوسي: ١ / ٣٧٨.

وفي حديث قال النبي صلى الله عليه وآله: خلق آدم عليه السلام والنخلة والعنبة والرّمانة من طينة واحدة[١].

وقيل: أصل الرُّمان من قرطاجة أو من غربي جنوب آسية. وزرع في إيران قديماً وكان مزروعاً في حدائق بابل المعلقة، وفي بعض المناطق الحارة والجافة، ونقل إلى أوروبة ومنطقة البحر المتوسط في عصور متأخرة.

ولقد عرف العرب الرّمان قديماً وذكروه في آثارهم المكتوبة، وورد ذكره في القرآن الكريم أنّه من فواكه الجنة. قال تعالى: ﴿*فيها فاكهة ونخل ورمان*﴾ [٢].

عن علي بن الحسين عليه السلام قال: قال أبو عبد الله الحسين بن علي عليه السلام إنّ عبد الله بن العباس كان يقول: إنّ رسول الله صلى الله عليه وآله كان إذا أكل الرمان لم يشركه أحد فيه، ويقول: في كلّ رمّانة حبّة من حبّات الجنّة[٣].

بالإسناد، عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: ما من رمّانة إلاّ وفيها حبّة من الجنّة، قال: فأنا أحبّ أن لا أترك شيئاً منها[٤].

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ما من رمّانة إلاّ وفيها حبّة من الجنّة[٥].

روي عن النوفلي بإسناده، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ما من رمّانة إلاّ وفيها حبّة من الجنّة، فإذا شذّ منها شيء فخذوه، وما وقعت (أو ما دخلت) تلك الحبّة معدة امرئ قطّ إلاّ أنارتها أربعين ليلة، ونفت عنه شيطان الوسوسة، وروى بعضهم ونفت عنه وسوسة الشيطان[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ /١٦٥، عن مكارم الأخلاق: ١٩٥.

(٢) سورة الرحمن: ٥٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٤، عن عيون أخبار الرضا: ٢ / ٤٣.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٥، عن أمالي الطوسي: ١ / ٣٧٩.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٧، عن المحاسن:٥٤٠.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ /١٥٧، عن المحاسن: ٥٤٠.

بيان: قال المجلسي رحمه الله: فإذا شذّ أي ندر وسقط.

وروي عن يحيى الحنظلي، قال: دخلت على أبي عبد الله عليه السلام وبين يديه طبق فيه رمّان، فقال لي: يا زياد أُدن وكل من هذا الرّمان، أما إنّه ليس شيء أبغض إليّ من أن يشركني فيه أحد من الرّمّان، أما إنّه ليس من رمّانة إلاّ وفيها حبّة من حبّ الجنّة[1].

وفي حديث عن أبي عبد الله عليه السلام: مثله، إلاّ أنّه قال: كان أبي ليأخذ الرّمّانة فيصعد بها إلى فوق فيأكلها وحده، خشية أن يسقط منها شيء. وما من شيء أشارك فيه أبغض إليّ من الرمّان، إنّه ليس من رمّانة إلاّ وفيها حبّة من الجنّة[2].

وفي حديث آخر: وما من رمّانة إلاّ وفيها حبّة من الجنّة، وإذا أكلها الكافر بعث الله إليه ملكاً، فانتزعها منه[3].

روي عن عمرو بن أبان الكلبي، قال: سمعت أبا جعفر وأبا عبد الله عليهما السلام يقولان: ما على وجه الأرض ثمرة كانت أحبّ إلى رسول الله صلى الله عليه وآله من الرمّان، وقد كان والله إذا أكلها أحبّ أن لا يشركه فيها أحد[4].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إنّ أبي لم يحب أن يشركه فيها أحد في أكل الرمّانة، لأنّ في كلّ رمّانة حبّة من الجنّة[5].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان أمير المؤمنين عليه السلام إذا أكلّ الرمّان بسط تحته منديلاً، فسئل عن ذلك، فقال: لأنّ فيه حبّات من الجنّة، فقيل له: إنّ

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٧، عن المحاسن: ٥٤٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٨، عن المحاسن: ٥٤٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٨، عن المحاسن: ٥٤٠.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ /١٥٨، عن المحاسن: ٥٤٠.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٨، عن المحاسن ٥٤٠.

اليهودي والنصراني ومن سواهم يأكلونها؟ قال: إذا كان ذلك بعث الله إليه ملكاً فانتزعها منه لئلاّ يأكلها[١].

روي عن إبراهيم بن عبد الحميد، عن أبي عبد الله عليه السلام أنّه كان إذا أكل الرمّان بسط المنديل على حجره، فكلّما وقعت حبّة أكلها، ويقول: لو كنت مستأثراً على أحد لاستأثرت الرّمّان[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الاستيثار: الانفراد بالشيء وأن يخص به نفسه. واستأثر على أصحابه أي اختار لنفسه أشياء حسنة، أي لو كنت متفرّداً بشيء باخلاً على غيري لفعلت ذلك في الرمان، أي في جنسه لا في خصوص الرمانة، فإنه عليه السلام كان يفعل ذلك فيها، أو لو كنت اخترت الأجود لنفسي لفعلته في الرمان، أو لو كنت على الفرض المحال غاصباً من الناس شيئاً أو منفرداً بما للناس فيه شركة لفعلته فيه، وعلى التقادير الغرض: بيان فضل الرمان وكثرة منافعه وكرامته عنده.

روي عن الحسن بن علي بن يقطين، عمن حدثه، قال: رأيت أمّ سعيد الأحمسيّة وهي تأكل رمّاناً وقد بسطت ثوباً قدّامها تجمع كلّما سقط منها عليه، فقلت: ما هذا الذي تصنعين؟ فقالت: قال مولاي جعفر بن محمد عليه السلام ما من رمّانة إلاّ وفيها حبّة من الجنّة. فأنا أحبُّ أن لا يسبقني أحد إلى تلك الحبّة[٣].

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: في كلّ رمّانة حبّة من رمّان الجنّة، فكلوا ما ينتثر من الرّمّان[٤].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٩، عن المحاسن: ٥٤١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٩، عن المحاسن: ٥٤٢.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ /١٥٩، عن المحاسن: ٥٤٢.

وجاء عن الصادق عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: ما من رمّانة إلاّ وفيها حبّة من رمّان الجنّة، فإذا تبدّد منها شيء فخذوه، وما وقعت ـ أو ما دخلت ـ تلك الحبّة معدة امرئ مسلم إلا أنارتها أربعين صباحاً[١].

وعنه عليه السلام: أنه كان يأكل الرمّان ليلة الجمعة[٢].

وفي حديث عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: كلوا الرّمّان بشحمه، فإنّه دبّاغ المعدة، وما من حبّة استقرّت في معدة امرئ مسلم إلاّ أنارتها، ونفت شيطان الوسوسة عنها أربعين صباحاً[٣].

وعن النبي صلى الله عليه وآله قال: كان إذا أكله صلى الله عليه وآله لا يشركه فيه أحد[٤].

وعن مرجانة مولاة صفيّة، قالت: رأيت علياً عليه السلام يأكل رماناً فرأيته يلتقط ما يسقط منه[٥].

وعن أمير المؤمنين عليه السلام قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وآله يقول: من أكل رمّانة حتى يستتمّها نوّر الله قلبه أربعين ليلة[٦].

في حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ما من شيء أشارك فيه أبغض إليّ من الرمان، لأنّه ليس من رمّانة إلاّ وفيها حبّة من الجنّة ومن أكل رمّانة على الريق أنارت قلبه، وطردت عنه وسوسة الشيطان أربعين صباحاً[٧].

جاء عن علي عليه السلام أنه كان يأكل الرمّان بشحمه، ويأمر بذلك ويقول: هو دباغ المعدة، وليس من رمّانة إلاّ وفيها حبّة من الجنّة، فإذا شذّ منها شيء

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ /١٦٥ / ح٥٠، عن مكارم الأخلاق: ١٩٤.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) المصدر نفسه.
(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٥، عن مكارم الأخلاق: ١٩٥.
(٥) المصدر نفسه.
(٦) المصدر نفسه.
(٧) بحار الأنوار: ٦٣ /١٦٥ / ح٥١، عن كتاب الغايات.

فتتبّعوه وكلوه، وكان لا يشارك أحداً في الرمّانة، ويتبع ما سقط منها، ويقول: ما أدخل أحد الرمّان جوفه إلاّ طرد منه وسوسة الشيطان(١).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: لا استبعاد في أن يوكل الله تعالى ملائكة يدخلون في كلّ رمّانة حبّة من رمّان الجنّة، ويحتمل أنّ يكون المعنى أنّ الله يخلق في كلّ رمّانة حبّة كاملة النفع والبركة على خلقة رمّان الجنّة، والله يعلم.

○ الرُّمَّان في الطب القديم:

وصف الرّمان في الطب القديم بأنّ الحلّو منه: جيد للمعدة مقوٍ لها بما فيه من قبض لطيف(٢).

جاء عن الرضا عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام: قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلوا الرّمان، فليست منه حبّة تقع في المعدة إلاّ أنارت القلب، وأخرجت الشيطان أربعين يوماً(٣).

وفي حديث عن علي عليه السلام قال: كلوا الرمّان بشحمه، فإنّه دباغ للمعدة(٤).

وقال أمير المؤمنين عليه السلام: كلوا الرُّمّان بشحمه فإنّه دباغ للمعدة، وفي كلّ حبة من الرُّمان إذا استقرّت في المعدة، حياة للقلب وإنارة للنفس، وتمرض وسواس الشيطان أربعين ليلة(٥).

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٦ / ح٥٢، عن دعائم الإسلام: ١١٢ - ١١٣.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٤٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٤، عن عيون الأخبار : ٢ / ٣٥.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٤، عن عيون الأخبار: ٢ / ٤٣.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ /١٥٦، عن الخصال: ٦٣٦.

وجاء في كتاب طب الأئمة بإسناده عن الصادق عليه السلام عن آبائه عليهم السلام، عن أمير المؤمنين عليه السلام: مثله، وزاد في آخره والرمّان من فواكه الجنّة، قال الله عز وجل: ﴿فيها فاكهة ونخل ورمان﴾ [1]. [2]

بيان: قال المجلسي رحمه الله: وسواس الشيطان أي الشيطان الذي اسمه: الوسواس كما عبّر عنه في ساير الأخبار بشيطان الوسوسة أو المراد به وسوسة الشيطان، ففي إسناد المرض إليه مجاز.

روي عن النوفلي، بإسناده، قال: قال علي عليه السلام: كلوا الرمّان بشحمه، فإنّه دباغ المعدة، وما من حبّة استقرّت في معدة امرئ مسلم إلاّ أنارتها وأمرضت شيطان وسوستها أربعين صباحاً[3].

وفي حديث آخر قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: كلوا الرمّان بشحمه، فإنّه يدبغ المعدة، ويزيد في الذهن[4].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: الدّباغ بالكسر: ما يدبغ به، وكأنّ نسبة الإنارة والوسوسة إلى المعدة على المجاز. والمراد إنارة القلب ووسوسته لتوقف صلاح القلب على صلاح المعدة أو يكون الضميران راجعين إلى القلب بقرينة المقام بتأويل. وفي القاموس: الذهن بالكسر: الفهم والعقل وحفظ القلب والفطنة.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: كلوا الرّمّان المزّ بشحمه، فإنّه دباغ المعدة[5].

---

(١) سورة الرحمن: ٦٨.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٦، عن طب الأئمة: ١٣٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٠، عن المحاسن: ٥٤٢.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٠، عن المحاسن: ٥٤٢.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٠ / ح٣٠، عن المحاسن: ٥٤٣.

توضيح: قال المجلسي رحمه الله عن النهاية في حديث علي عليه السلام: كلوا الرمّان بشحمه، فإنه دباغ المعدة: شحم الرمان: ما في جوفه سوى الحبّ. وفي القاموس: شحمة الحنظل: ما في جوفه سوى حبّه. ومن الرمّان: الرقيق الأصفر الذي بين ظهراني الحبّ. انتهى.

ويقول المجلسي رحمه الله: كأنّ القشر في التفسير الأخير أنسب.

وقال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلوا الرمّان بقشره، فإنّه دباغ البطن(١).

في حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: من أكلَ رمّاناً عند منامه، فهو آمن في نفسه إلى أن يصبح.

وروي عن الحارث بن المغيرة، قال: شكوت إلى أبي عبد الله عليه السلام ثقلاً أجده في فؤادي، وكثرة التخمة من طعامي. فقال: تناول من هذا الرمّان الحلو وكله بشحمه، فإنّه يدبغ المعدة دبغاً ويشفي التخمة، ويهضم الطعام، ويسبّح في الجوف(٢).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: طعام وخيم: غير موافق وقد وخم ككرم. وتوخّمه واستوخمه: لم يستمرئه، والتخمة كهمزة الداء يصيبك منه انتهى. ويحتمل أن يكون التسبيح في الجوف كناية عن كثرة نفعه فيه، فهو لدلالته بهذه الجهة على قدرة الصانع وحكمته كأنّه يسبّح لله تعالى.

وجاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: ممّا أوصى به آدم إلى هبة الله: عليك بالرُمّان فإنّك إن أكلته وأنت جائع أجزأك، وإن أكلته وأنت شبعان أمرأك(٣).

وفي حديث آخر عن أبي الحسن عليه السلام قال: لم يأكل الرمّان جائع إلاّ أجزأه، ولم يأكله شبعان إلاّ أمرأه(٤).

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٠ / ح٣٠، عن المحاسن: ٥٤٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٤ / ح٤٩، عن طب الأئمة: ١٣٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٦، عن المحاسن: ٥٤٠.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٧، عن المحاسن: ٥٤٠.

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: مرأ الطعام مثلثة الراء فهو مريء يعني حميد المغبة، وهنأني ومرأني فإن أفرد فأمرأني.

والرمّان الحلْو نافع للحلق والصدر والرئة جيد للسعال، وماؤه ملين للبطن يغذو البدن غذاءً فاضلاً يسيراً. سريع التحلل لرقته ولطافته، يولد حرارة يسيرة في المعدة وريحاً، لذلك يعين على الباه ولا يصلح للمحمومين.

وعن الخراساني(١)، قال: أكل الرُّمّان يزيد في ماء الرّجل ويحسّن الولد(٢).

بيان: قال المجلسي رحمه الله الظاهر أن الخراساني كناية عن الرضا عليه السلام عبر به تقيّة.

في حديث قال أبو عبد الله عليه السلام: أطعموا صبيانكم الرُمّان، فإنّه أسرع لشبابهم(٣).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: لشبابهم أي لنموّهم ووصولهم إلى حد الشباب، ولا يبعد أن يكون للسانهم.

بالإسناد عن أمير المؤمنين عليه السلام قال: أطعموا صبيانكم الرمّان، فإنّه أسرع لألسنتهم(٤).

وحامضه: قابض لطيف ينفع المعدة الملتهبة.

بالإسناد، عن علي بن الحسين عليه السلام أنّه قال: شيئان ما دخلا جوفاً قطّ إلاّ أفسداه. وشيئان ما دخلا جوفاً قطّ إلاّ أصلحاه، فأمّا اللّذان يصلحان جوف ابن آدم: فالرمّان والماء الفاتر، وأمّا اللّذان يفسدان: فالجبن والقديد(٥).

---

(١) لعله يعني عطاء الخراساني وهو عطاء بن عبد الله.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٤، عن المحاسن: ٥٤٦.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٤ / ح٤٧، عن المحاسن: ٥٤٦.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٥، عن أمالي الطوسي: ١ / ٣٧٢.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٦، عن المحاسن: ٤٦٣.

وروي عن الوليد بن صبيح، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ذكر الرمّان، فقال: المزُّ أصلح في البطن[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله في القاموس: رمّان مزٌّ بالضم: بين الحامض والحلو.

وإذا استخرج ماء الرمان الحامض بشحمه، وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم واكتحل به، قطع لأكله العارضة لها، وأن استخرج ماؤه بشحمه أطلق البطن، وأحدر الرطوبات العفنة من المرارة، ونفع من الحميات المتقطعة المتطاولة، فهو من أفضل الفواكه.

جاء عن جعفر، عن أبيه عليهما السلام قال: الفاكهة عشرون ومائة لون، سيدها الرَّمَان[٢].

روي عن عبد العزيز العبدي، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: لو كنت بالعراق لأكلت كلّ يوم رمّانة سورانيّة، واغتمست في الفرات غمسة[٣].

روي عن سعيد بن غزوان، قال: كان أبو عبد الله عليه السلام يأكل الرّمان كلَّ ليلة جمعة[٤].

وفي حديث عن جعفر، عن أبيه عليهما السلام أنّ رسول الله صلى الله عليه وآله قال: الرّمَان سيّد الفاكهة، ومن أكل رمّانة أغضب شيطانه أربعين صباحاً[٥].

والرُمَان المز: متوسط طبعاً وفعلاً بين النوعين ـ وهذا أميل إلى لطافة الحامض قليلاً ـ وحبّ الرمان مع العسل طلاءً للداحس والقروح الخبيثة

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٠ / ح٢٩، عن المحاسن: ٥٤٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٦، عن المحاسن: ٥٤٠.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٧، عن المحاسن ٥٤٠.

(٤) المصدر نفسه.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٣، عن المحاسن: ٥٤٥.

وأقماعه للجراحات والحروق. قالوا: من ابتلع ثلاثة من جُمّبد (زهر الرمان) في كل سنة أمن الرمد سنة كلها[1].

○ الرُّمَّان في الطب الحديث:

في الطب الحديث وصف الرّمّان بأنّه مقوٍ للقلب، قابض، طارد للدودة الشريطية، مفيد للزحار (الدزنتارية) وللوهن العصبي ويكافح الأورام في الغشاء المخاطي إذا قطر منه في الأنف مصحوباً بالعسل. وإذا شرب عصيره مع الماء والسكر أو مع الماء والعسل يكون مسهلاً خفيفاً، وهو ينظف مجاري التنفس والصدر، ويطهر الدم، ويشفي عسر الهضم، وأكله مع المآكل الدسمة يهضمها، ويخلص الأمعاء من فضلات المآكل الغليظة.

في حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: أربعة يعدّلن الطباع: الرمّان السوراني، والبسر المطبوخ، والبنفسج، والهندباء[2].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: سورية مضمومة مخففة: اسم للشام أو موضع قرب خناصرة. وسورين نهر بالري وأهلها يتطيّرون منه لأن السيف الذي قتل به يحيى بن زيد بن علي بن الحسين غسل فيه، وسورى كطوبى موضع بالعراق وهو من بلد السريانيين وموضع من عمل بغداد وقد يمد. ولعل إحدى الأخيرين هنا أنسب والألف والنون من زيادات النسب.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: من أكل حبّة رمّانة أمرضت شيطان الوسوسة أربعين صباحاً[3].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٤٦.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٥٤، عن الخصال: ٢٤٩.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٠، عن المحاسن: ٥٤٣.

روي عن زياد بن يحيى الحنظلي، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: من أكل رمّانة على الرِّيق أنارت قلبه، فطردت شيطان الوسوسة أربعين صباحاً[١].

روي عن يزيد بن عبد الملك، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول:

من أكل رمّانة أنارت قلبه، ومن أنارت قلبه فالشيطان بعيد منه. فقلت: أيَّ رمّان؟ قال: سورانيكم هذا[٢].

روي عن هشام بن سالم، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: من أكل رمّانة على الرِّيق أنارت قلبه أربعين يوماً[٣].

في حديث قال أبو عبد الله عليه السلام من أكل رمّانة نوّر الله قلبه، وطرد عنه شيطان الوسوسة أربعين صباحاً[٤].

وفي حديث آخر قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من أكل رمّانة أنارت قلبه، ورفعت عنه الوسوسة أربعين صباحاً[٥].

روي عن يزيد بن عبد الملك النوفلي، قال: دخلت على أبي عبد الله عليه السلام وفي يده رمّانة، فقال: يا معتّب أعطه رمّاناً، فإنّي لم أشرك في شيء أبغض إليَّ من أن أشرك في رمّانة، ثمّ احتجم وأمرني أن أحتجم فاحتجمت، ثمّ دعا لي برمّانة وأخذ رمّانة أخرى ثمّ قال لي: يا يزيد أيّما مؤمن أكل رمّانة حتى يستوفيها أذهب الله الشيطان عن إنارة قلبه أربعين يوماً. ومن أكل اثنتين أذهب الله الشيطان عن إنارة قلبه مائة يوم. ومن أكل ثلاثاً حتى يستوفيها

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦١، عن المحاسن: ٥٤٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦١، عن المحاسن: ٥٤٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦١، عن المحلسن: ٥٤٤.

(٤) المصدر نفسه:

(٥) المصدر نفسه.

اذهب الله الشيطان عن إنارة قلبه سنة. ومن أذهب الله الشيطان عن إنارة قلبه لم يذنب. ومن لم يذنب دخل الجنّة[١].

(عن إنارة قلبه) أي: عن الضرر في إنارة قلبه أو عن منعها أو الإخلال بها، وقيل: أي إذهاباً حاصلاً عنها، يعني أنار قلبه ليذهب عنه الشيطان ولا يخلو من بعد. وفي أكثر نسخ المكارم بالثاء المثلثة بمعنى التهييج وهو يرجع إلى الوسوسة[٢].

روي عن زياد بن مِروان، قال: سمعت أبا الحسن الأول عليه السلام يقول: من أكل رمّانة يوم الجمعة على الرّيق نوّرت قلبه أربعين صباحاً، فإن أكل رمانتين فثمانين يوماً، فإن أكل ثلاثاً فمائة وعشرون يوماً، وطردت عنه وسوسة الشيطان، ومن طردت عنه وسوسة الشيطان لم يعص الله، ومن لم يعص الله أدخله الله الجنّة[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: لا إستبعاد في تأثير بعض الأغذية الجسمانيّة في الصفات والملكات الروحانية. ويمكن أن يكون أمثال هذه مشروطة بشرائط من الإخلاص والتقوى وقوّة الاعتقاد بالمخبر وغيرها. فإذا تخلّف في بعض الأحيان كان للإخلال ببعضها.

جاء في حديث عن أبي الحسن موسى عليه السلام قال: عليكم بالرّمان، فإنّه ليس من حبّة تقع في المعدة إلاّ أنارت، وأطفأت شيطان الوسوسة[٤].

روي عن عبد الله بن سنان، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: عليكم بالرُمّان الحلو فكلوه، فإنّه ليست من حبّة تقع في معدة مؤمن إلاّ أنارتها، وأطفأت شيطان الوسوسة[٥].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٢، عن المحاسن: ٥٤٤.

(٢) مكارم الأخلاق: /١٩٤/ وفيه: «عن إثارة قلبه» في المواضع وفيه: «ومن أذهب الله عز وجل الشيطان عن إثارة قلبه سنة لم يذنب» كما في الكافي: ٦ / ٣٥٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٢، عن المحاسن: ٥٤٤.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٣، عن المحاسن: ٥٤٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٣، عن المحاسن: ٥٤٥.

وبإسناده: قال: من أكل الرُمّان طرد عنه شيطان الوسوسة(١).

بيان: قال المجلسي رحمه الله في الكافي(٢) في الخبر الأول «إلا أبادت داء» مكان إنارتها. والإبادة: الإهلاك والإفناء.

روي عن إسحاق بن عمار، قال: قال أبو عبد الله عليه السلام عليكم بالرمّان، فإنه ليس من حبّة رمّان تقع في المعدة إلاّ أنارت، وأطفأت شيطان الوسوسة أربعين صباحاً(٣).

روي أنّ يهودياً قال لعلي عليه السلام: إنّ محمداً قال: إنّ في كلّ رمّانة حبّة من الجنّة، وأنا كسرت واحدة وأكلتها كلّها، فقال عليه السلام: صدق رسول الله صلى الله عليه وآله وضرب يده على لحيته، فوقعت حبّة رمّان فتناولها عليه السلام وأكلها وقال: لم يأكلها الكافر والحمد لله(٤).

بيان: قال المجلسي رحمه الله: ظاهره طهارة أهل الكتاب، ويمكن حمله على الغسل.

يحتوي ثمر الرمان الحلو على: ١٠,١٪ مواد سكرية، ١٪ حمض الليمون، ٨٤,٢٪ ماء، ٢,٩١٪ رماد، ٣٪ بروتين، ٢,٩١٪ ألياف، ومواد عفصية وعناصر مرة وفيتامينات (أ ـ ب ـ ج) ومقادير قليلة من الحديد والفوسفور والكبريت والكلس والبوتاس والمنغنيز، وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية إلى ٧-٩٪.

وجاء عن صعصعة بن صوحان، أنّه دخل على أمير المؤمنين عليه السلام وهو على العشاء، فقال: يا صعصعة ادن فكل، قال: قلت: قد تعشّيت، وبين يديه نصف رمّانة فكسر لي وناولني بعضه، وقال: كله مع قشره (يريد مع شحمه) فإنّه يذهب بالحفر، وبالبخر، ويطيّب النّفس(٥).

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٣، عن المحاسن: ٥٤٥.

(٢) الكافي: ٦ / ٣٥٤.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٣، عن المحاسن: ٥٤٥.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٤ / ح٤٨، عن الخرايج.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦١/ ح٣٢، عن المحاسن: ٥٤٣.

بيان: قال المجلسي ﵀ عن القاموس: الحفر بالتحريك سلاق في أصول الأسنان أو صفرة تعلوها ويسكّن، وقال: البخر بالتحريك: النتن في الفم وغيره. وتطيّب النفس: كناية عن إذهاب الهمّ والحزن.

جاء عن عبد الله بن الحسن ﵇. قال: كلوا الرُّمّان ينقي أفواهكم[١].

وتفيد قشور الرمان في حالات الإسهال. وقشر جذور الرمان إذا غليت بنسبة ٥٠/ ـ ٦٠/ غ في ليتر ماء لمدة ربع ساعة، وشرب من المغلي كوب في كل صباح أسقط الدودة الوحيدة[٢].

○ الرُّمَّان في الغذاء والصناعة:

وفي الغذاء يصنع من عصير الرمّان شراب يجفف بالشمس، أو بالنار، ويحفظ لتحميض بعض المأكولات عوضاً عن الليمون الحامض وغيره، كما يضاف عصير الرمان إلى كثير من المآكل فيكسبها طعماً طيباً، ويصنع منه مع السكر شراباً لطيفاً.

قال ابن سينا: قضبان الرمّان عجيبة لطرد الهوام، وكذلك دخان خشبه، وقيل: إن بعض الطيور يضع في عشه من خشب الرمان فلا يقربه الهوام.

وفي حديث قال أبو الحسن الرضا ﵇: حطب الرُّمّان ينفي الهوام[٣].

وفي الصناعة:

يستفاد من قشر الرمّان في دباغة الجلود، وفي تثبيت ألوان الصباغ[٤].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٣، عن المحاسن: ٥٤٥.

(٢) قاموس الغذاء: ٢٤٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٦٣، عن المحاسن: ٥٤٥.

(٤) قاموس الغذاء: ٢٤٧.



(الشكل ١٤) الرمان

بابـ الزَّيْتُون والزَّيْت
وما يعمل منهما

الزَّيْتُون

L olvier (The olvie Tree)

شجر مثمر زيتي من الفصيلة الزيتونية، يعتبر من أقدم النباتات التي عرفها الإنسان وغرسها واستثمرها واستخرج زيتها الثمين واستعمله في الأكل والدواء وغيرهما.

عرفته مصر في القرن السابع عشر قبل المسيح عليه السلام وورد ذكره في كتابات صينيّة قبل خمسة آلاف سنة وذكر كثيراً في التوراة والإنجيل وفي المخطوطات الإغريقية والرومانيّة، وفي الشعر العربي القديم[1]. وذكر في القرآن الكريم في سبع سور، ووصفت الزيتونة بأنها شجرة مباركة، ولقد وردت أحاديث عديدة عن النبي صلى الله عليه وآله وآل بيته عليهم السلام عن الزيت والزيتون منها:

في حديث عن علي عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: عليك بالزّيت فكله وأدهن به، فإنّ من أكله وادّهن به لم يقربه الشيطان أربعين يوماً[2].

روي عن مولى لأمّ هاني، قال: مررت على أبي عبد الله عليه السلام وفي ردائي طعام بدينار، فقال: كيف أصبحت أي أبا فلان؟ قال: قلت: جعلت فداك تسألني: كيف أصبحت وهذا بدينار؟ قال: أفلا أعلّمك كيف تأكله؟ قلت:

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٦٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ /١٧٩، عن عيون الأخبار: ٢ / ٤٢.

بلى، قال: فادع بصحفة فاجعل فيها ماء وزيتاً وشيئاً من ملح واثرد فيها، فكل والعق أصابعك[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قوله «هذا بدينار»: كأنه شكاية عن غلاء السعر أو كثرة العيال.

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: الخلّ والزّيت من طعام المسلمين[٢].

وفي حديث عن علي عليه السلام قال: ما أقفر بيت يأتدمون بالخلّ والزّيت، وذلك إدام الأنبياء[٣].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في النهاية: فيه «ما أقفر بيت فيه خلٌّ» أي: ما خلا من الإدام ولا عدم أهله الادم، والقفار: الطعام بلا أدم، وأقفر الرجل إذا أكل الخبز وحده من القفر. والقفار: وهي الأرض الخالية التي لا ماء بها.

وعن أبي عبد الله عليه السلام قال: ما أقفر بيت فيه الخلّ والزّيت[٤].

روي عن عجلان، قال: تعشّيت مع أبي عبد الله عليه السلام بعد عتمة وكان يتعشّى بعد العتمة، فأُتيّ بخلّ وزيت ولحم بارد، قال: فجعل ينتف اللّحم فيلقمنيه، ويأكل الخلّ والزّيت ويدع اللّحم؟ فقال: إنّ هذا طعامنا وطعام الأنبياء[٥].

روي عن خالد بن نجيح، قال: كنت أفطر مع أبي عبد الله عليه السلام ومع أبي الحسن الأول عليه السلام في شهر رمضان، فكان أوّل ما يؤتى به قصعة من ثريد خلَ وزيت. فكان أقل ما يتناول منه ثلاث لقم، ثمّ يؤتى بالجفنة[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٧٩ / ح٤، عن المحاسن: ٤٠٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٠، عن المحاسن: ٤٨٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٠ / ح٦، عن المحاسن: ٤٨٢.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ /١٨١، عن المحاسن: ٤٨٣.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٠، عن المحاسن: ٤٨٢.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ /١٨٠، عن المحاسن: ٤٨٢.

بيان: قال المجلسي رحمه الله «ثم يؤتى بالجفنة» أي القصعة الكبيرة التي فيها اللّحم ونحوه.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان أحبّ الأصباغ إلى رسول الله صلى الله عليه وآله: الخلّ والزّيت: طعام الأنبياء[١].

روي عن محمد بن علي الحلبي، قال: سألت أبا عبد الله عليه السلام عن الطعام، فقال: عليك بالخلّ والزّيت فإنّه مريء، وإنّ علياً عليه السلام كان يكثر أكله، وإنّي أكثر أكله، لأنّه مريء[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: طعام مريء: أي حميد المغبة.

روي عن عبد الأعلى، قال: أكلت مع أبي عبد الله عليه السلام فقال: يا جارية إتينا بطعامنا المعروف، فأتي بقصعة فيها خلّ وزيت فأكلنا[٣].

روي عن زيد بن الحسن، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول: كان أمير المؤمنين عليه السلام أشبه الناس طعمة برسول الله صلى الله عليه وآله يأكل الخلّ والزيت، ويطعم الناس الخبز واللحم[٤].

بإسناده عن موسى بن جعفر، عن أبيه، عن جده عليهم السلام قال: كان فيما أوصى به رسول الله صلى الله عليه وآله علياً عليه السلام أن قال له: يا عليّ كل الزّيت وادّهن به، فإنّه من أكل الزّيت لم يقربه الشيطان أربعين يوماً[٥].

في حديث عن أبي عبد الله عليه السلام قال: الزّيت طعام الأتقياء[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٠، عن المحاسن: ٤٨٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٠، عن المحاسن: ٤٨٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨١، عن المحاسن: ٤٨٣.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨١، عن المحاسن: ٤٨٣.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٣، عن المحاسن: ٤٨٥.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٣، عن المحاسن: ٤٨٥.

روي عن إسماعيل بن جابر، قال: كنت عند أبي عبد الله عليه السلام فدعا بالمائدة فأتينا بقصعة فيها ثريد ولحم، فدعا بزيت فصبّه على اللّحم فأكله[١].

جاء عن أبي جعفر عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: الزّيت دهن الأبرار، وإدام الأخيار، بورك فيه مقبلاً، وبورك فيه مُدبراً، انغمس في القدس مرّتين[٢].

وفي حديث قال أبو عبد الله عليه السلام: ما كان دهن الأوّلين إلاّ الزّيت[٣].

جاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: كان ممّا أوصى به آدم عليه السلام إلى هبة الله عليه السلام أن كل الزّيتون، فإنّه من شجرة مباركة[٤].

جاء عن ابن القداح، عن أبي عبد الله، عن أبيه عليهما السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلوا الزّيت وادّهنوا به، فإنّه من شجرة مباركة[٥].

وفي حديث قال أمير المؤمنين عليه السلام: ادّهنوا بالزّيت وائتدموا به، فإنّه دهنة الأخيار، وإدام المصطفين، مسحت بالقدس مرّتين. بوركت مقبلة وبوركت مدبرة لا يضرّ معها داء[٦].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: دهن رأسه وغيره دهناً ودهّنه بلّه. والدُهنة بالضم: الطائفة من الدهن. «مسحت بالقدس مرّتين» أي: وصفت بالطهارة والبركة والعظمة في موضعين من القرآن في سورة النور وفي سورة التين، أو في الملل السابقة وفي هذه الملّة أو المراد به محض التكرار من غير

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٣، عن المحاسن: ٤٨٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٣، عن المحاسن: ٤٨٥.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٢، عن المحاسن: ٤٨٢.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٢، عن المحاسن: ٤٧٢.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٢ / ح١٧، عن المحاسن: ٤٨٤.

خصوص عدد الاثنين، كما قيل: في لبيّك وسعديك وغيرهما، وأما قوله ﷺ (مقبلة ومدبرة): فلعل المعنى رطبة وجافة أو صحيحة ومعتصرة أو سواء كانت موافقة للمزاج أو غير موافقة أو الغرض تعميم الأحوال مطلقاً. وقال بعض الأفاضل: لعلّ ممسوحيّة الزيت بالقدس كناية عن دعاء الأنبياء ﷺ فيه بذلك، وإقبالها وإدبارها كناية عن وفرتها وقلّتها.

○ تركيب الزَّيتون وإنتاجه:

وثمرة الزيتون وحيدة البذرة وجلدتها لامعة خضراء وتتحول إلى أسود أرجواني عند النضج، وتحتوي على (الغلوكوسيدات) وهي مركبات نباتية فيها الغلوكوز (سكر العنب) الذي يكسبها المرارة، فتعالج بوسائل خاصة معروفة، منها: غليها في محلول هيدروكسيد الصوديوم، والتحلية لإزالة مرارتها.

في الزيتون ٨٥٪ من الأملاح المعدنيّة (الفوسفور والكبريت والبوتاسيوم والمغنيسيوم والكلسيوم والحديد والنحاس والكلور) وقليل من البروتين ومعظم الفيتامينات (آ - ب - ج - د) وتعطي المئة غرام منه /٢٢٤/ حرورياً.

وثمار الزيتون الناضجة لها قيمة غذائية عالية لما فيها من نسبة مرتفعة من الزيت، وتستعمل هذه الثمار لاستخراج الزيت، والثمار الخضر مرغوبة في الأكل، وتنقع في الماء حتى تزول منها المادة المرة وتصبح طرية، وتحفظ بالماء والملح.

أهم البلدان المنتجة للزيتون: هي إسبانية، وإيطالية، والبرتغال، واليونان، وتركيا، وتونس، وأكثر بلدان البحر المتوسط[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٦٥.

○ الزَّيتون في الطب القديم:

أثنى الأطباء القدماء كثيراً على الزيتون وزيته وورقه وأجزائه الأخرى ومما جاء في أقوالهم: الزيتون يجوّد الشهوة للطعام، ويقوي المعدة، ويفتح السدد، ويحسن الألوان.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: الزّيتون يزيد في الماء[1].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: أي ماء الظهر وهو المني.

والزيتون الذي يحلّى بالكلس هاضم، ويسمّن ويقوّي الأعضاء، وهو صالح للبلغميين المرطوبين، والإكثار منه يولد السوداء، ويهزل البدن وربما ولد الحكة والجرب. ويوصى الزيتون ضد أمراض الكبد، والناضج منه مفيد جداً.

وورق الزيتون إذا مضغ أذهب فساد اللثة والقلاع وأورام الحلق، وإذا دقّ وضمّد بمائه أو بعصارته منع الحمرة والنملة والقروح والأورام وختم الجرح، و إذا دقت الأوراق والأطراف الغضّة ووضعت فوق العرقوب بأربعة أصابع من الجانب الوحشي حتى يقرح جذب ما في عرق النّسَا وأبرأه.

وإن طبخ الورق بالشراب حتى يتهرّى سكّن النقرس والمفاصل طلاءً. أو بماء الحصرم حتى يصير كالمرهم قلع الأسنان طلاءً بلا آلة.

وعصارته إذا حُقن بها أذهبت قروح الأمعاء والمعدة، وإن حُمِلَتْ قطعت السيلان والرطوبات. وإن طبخت أجزاؤه كلها بماءالصبر والكرّاث حتى تمتزج كانت دواء مجرباً لأمراض المقعدة خصوصاً الباسور والاسترخاء.

روي عن إبراهيم بن محمد الزرّاع البصري، عن رجل، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ذكر عنده الزّيتون. فقال رجل: يجلب الرياح، فقال: لا ولكن يطرد الرياح[2].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٢، عن المحاسن: ٤٨٤.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨١، عن المحاسن: ٤٨٤.

روي عن إسحاق بن عمار أو غيره، قال: قلت لأبي عبد الله ﷺ: إنّهم يقولون: الزّيت يهيّج الرياح، فقال: إنّ الزيتون يطرد الرياح(١).

ورماد ورق الزيتون إذا مزج بماء الثمر والعسل يذهب داء الثعلبة والحبة والسعفة، وصمغ شجر الزيتون يحد الذهن ويلصق الجرح ويصلح الأسنان المتآكلة.

روي عن سلمة القلانسي قال: دخلت على أبي عبد الله ﷺ فلمّا تكلّمت، قال: ما لي أسمع كلامك قد ضعف؟ قلت: سقط فمي. قال: فكأنّه شقّ عليه ذلك، قال: فأيّ شيء تأكل؟ قلت: آكل ما كان في البيت. قال: عليك بالثّريد فإنّ فيه بركة، فإن لم يكن لحم، فالخلّ والزّيت(٢).

وصمغ شجر الزيتون يقطع السعال والخراج البلغمي كيف استعمل.

ونوى الزيتون إن بخر به قطع السعال والربو. ولبُّ النوى إذا ضمّدت به الأظافر البرصة قطع برصها وأصلحها إصلاحاً قوياً.

والرطوبة السائلة من قضبانه ـ عند حرقها ـ كحلٌ جيد للدمعة والسيل ورخاوة الأجفان، وأي جزء منه إذا طبخ وطلي به نفع الصداع المزمن والشقيقة والدوار(٣).

○ الزَّيْت بحسب زيتونه:

قالوا عن الزّيت: الزّيت بحسب زيتونه.

فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده، ومن الفجّ فيه برودة ويبوسة. ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين. ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨١، عن المحاسن: ٤٨٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨١، عن المحاسن: ٤٨٣.

(٣) قاموس الغذاء: ٢٦٦.

وينفع من السموم ويطلق البطن ويخرج الدود. والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً، وما استخرج منه بالماء فهو أقل حرارة وألطف وأبلغ في النفع، وجميع أصنافه ملينّة للبشرة وتبطئ الشيب وماء الزيتون المالح يمنع تنفّط حرق النار، ويشد اللثة، وورقه ينفع من الحمرة والنملة والقروح الوسخة والشّرى ويمنع العرق.

وفي الزيت خاصية الإرخاء والتلطيف ويستعمل في التهاب الرئة والمعدة، وفي مضادة الديدان، والإمساك التشنجي، ويصلح الهضم، ويغذي جميع أجهزة الجسم[1].

بإسناده عن الرضا، عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: عليكم بالزّيت فإنّه يكشف المرّة، ويذهب البلغم، ويشدُّ العصب، ويحسّن الخلق، ويطيّب النفس، ويذهب بالغمّ[2].

وفي حديث عن الرضا عليه السلام قال: نعم الطعام الزّيت: يطيّب النكهة، ويذهب البلغم، ويصفّي اللون، ويشدُّ العصب، ويذهب بالوصّب، ويطفئ الغضب.

وعن الصادق عليه السلام قال: الزيت دهن الأبرار، وطعام الأخيار[3].

○ الزَّيْت في الطب الحديث:

وصف الزيتون وزيته في الطب الحديث بأنه مغذٍ وملين مدر للصفراء مفتت للحصى، محارب للإمساك، مفيد لمرض السكري. ويستعمل في هذه الحالات من الداخل بتناول ملعقة إلى ملعقتين من الزيت مرة في الصباح، ومرة قبل النوم ـ ويمكن إضافة عصير الليمون الحامض إليه.

---

(١) قاموس الغذاء: ٢٦٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ /١٧٩، عن عيون الأخبار: ٢ / ٣٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ /١٨٣ /ح ٢٢، عن مكارم الأخلاق: ٢١٨.

ويفيد الزيتـون خارجيـاً: في حـالات الخراجـات والدمـامل وفقـر الـدم والأكزيما وتشقق الأيـدي مـن البرد (التثليج) والقوبـاء، والكسـاح، والسيلان الصديدي، وسقوط الشعر، والعناية بجلد الوجه والجسد.

فللعناية بجلد الوجه والجسم والخراجات والدمامل والبثور: توضـع عليهـا كمـادات مـن الزيتـون النـاضج المهـروس. ولمعالجـة فقـر الـدم والكسـاح (في الأطفال).

يفـرك الجسـم بزيـت الزيتـون، ولمعالجـة الرثيـة (الرومـاتيزم) والتهـاب الأعصاب والتواء المفـاصل يصنـع مرهـم مـن رأس ثـوم يبشر في /٢٠٠/ غ مـن زيت الزيتون وبعـد نقعه بيومـين أو ثلاثـة يفرك بـه مكـان الوجـع عـدّة مرات. ولوقف سقوط الشعر تفرك جلدة الرأس بزيت الزيتون مساءً لمدة عشرة أيـام، وتغطى ليلاً وتغسل في الصباح، ولمعالجة النقرس تنقع كمية مـن زهـرة البابونج اليابسة في زيت الزيتون وتدفأ في (حمام ماري) وتنشـر في الشـمس أربعـة أيـام ثم يفـرك بهـا مواضـع الألم. ولعـلاج القوبـاء توضـع عليهـا كمـادات مـن نقيـع أوراق نبات (عنب الثعلـب) في ٢٠٠غ مـن زيـت الزيتـون لمـدة أسـبوع. ولعـلاج تشقق الأيـدي والأرجـل مـن البـرد (التثليـج) تدهـن بمزيـج مـن زيـت الزيتـون والغليسيرين (مقدارين متساويين). ولمعالجة الإمساك التشنجي تصنع حقنة مـن /٢٠٠ ـ ٤٠٠/غ من زيت الزيتون مع نصف ليتر ماء.

هذا ويستعمل زيت الزيتون على مدى واسع في صنع بعض المـآكل وفي الصناعات وتعليب الأسماك وغيرها. كما يستعمل في أغراض طبيّة[1].

تبيين: قـال المجلسـي ﷺ: قـال ابـن البيطـار: قـال جـالينوس: ورق شـجرة الزّيتون وعيدانها الطريّة فيها من البرودة بمقدار ما فيها من القبض، وأما ثمرتها

(١) قاموس الغذاء: ٢٦٨.

مما كان منها قديماً نضيجاً مستحكم النضج فهو حار حرارة معتدلة. وما كان منها غير نضيج فهو أشد برداً وفيضاً.

قال إسحاق بن عمران: الزّيتون الأخضر: بارد يابس عاقل للطبيعة دامغ للمعدة، مولد لشهوتها يبطئ الانهضام، رديء الغذاء وإذا ربيّ مما أكل كان أسرع انهضاماً وأكثر عقلاً للبطن، وإذا عُمل بالملح اكتسب منه حرارة وكان ألطف من المنقّع في الماء.

قال البغدادي: الزّيت أسم للدهن المعتصر من الزيتون ويقصر من نضيجه ويسمى زيتاً عذباً، ومن خامه يسمى: زيت إنفاق وزيت ركابي، والأول حار باعتدال، والثاني بارد يابس فيه قبض ظاهر، والثاني أوفق للأصحّاء وجيد للمعدة ويشد اللثّة ويقوي الأسنان، إذا أمسك في الفم ويمنع من درور العرق، والعتيق من الزيت العذب صالح للأدوية وحينئذ يكون فيه حرارة ظاهرة يحلّل، ويلين البشرة ويمنع من الجحود، ويليّن الطبيعة ويضعف قوة الأدوية، ويكتحل بالعين منه لحدة البصر، والكحل بالمغسول المبيض يزيل بياض العين الرقيق، وهو دواء شريف للعين إذا أديم استعماله حتى أنه يقوم مقام القدح في العين عند نزول الماء خصوصاً إذا قطر في العين وحكت العين بطرف الميل. إنتهى.

وقال في بحر الجواهر: الزّيت: بارد في الدرجة الأولى وقيل: منه رطوبة يغذي الأعضاء، ويعين على جبر ما انكسر منها حتى قيل: إنّه مثل دهن الورد في كثير من أفعاله، ويقاوم السموم، ويقتل الديدان، ويقوي الأسنان، والمعدة، ويحفظ الشعر، ويمنع سرعة الشيب، وينفع من الجرب والقروح كلها واللثة الدامية، ويشدّ الأسنان، والزّيت المغسول هو الذي يضرب في الماء العذب ويؤخذ عنه[1].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٨٣.



(الشكل ١٥) الزيتون

باب التين

التين

La Figuier, Ficus (The Fig)

شجرة من الفصيلة التوتية فيه أنواع كثيرة منها:

○ البلس:

وفي مصر التين البرشومي.

عرفه البشر منذ القديم وورد ذكره في الكتب السماوية: التوراة والإنجيل والقرآن، واستعمله الفراعنة لعلاج المعدة، وغيرها، والفينيقيون للغذاء ولعلاج البثور بلزقات. وكانت الحميات تعالج بنقيعه.

زرع منذ أكثر من أربعة آلاف سنة في المناطق الحارة من آسية وإفريقية وأوربة، ثمّ انتقل إلى غيرها وانتشر في منطقة البحر المتوسط، وذكر الطبيب الفيلسوف اليوناني سقراط عدة أصناف منه في كتابه «دراسة في النبات» حين تكلم عن زراعته وذكره (هوميروس) في إلياذته.

والفيلسوف أفلاطون كان من أكثر الناس تناولاً للتين، وهذا ما أعطى التين لقب صديق الفلاسفة.

وكان التين الغذاء الأساسي للمصارعين. ومؤلفو عصر النهضة في أوروبة أثنوا على فوائده الملينة والمطهرة. وفي عصر «بليني» كان معروفاً من التين /٢٩/ نوعاً.

ولقد أقسم الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز بالتين، لكثرة منافعه وفوائده، وهو يرق القلب ويلين الطبع[١].

وفي حديث عن النبي صلى الله عليه وآله قال: كلوا التين، فإنّ على كل ناحية منه (بسم الله القوي).

وعن ابن عباس، عن النبي صلى الله عليه وآله قال: من أحب أن يرقّ قلبه، فليدمن أكل البلس (يعني التين)[٢].

وفي الحديث: من أراد أن يرقّ قلبه، فليدمن أكل البلس وهو التين[٣].

○ التين في الطب القديم:

تحدث الأطباء القدماء من عرب وغيرهم عن التين وفوائده الغذائية، ومما قالوه: أنّه يفتح السدد ويقوي الكبد ويذهب الباسور وعسر البول، والخفقان والربو وخشونة القصبة وينفع من الصرع والجنون والوسواس.

روي عن الثمالي، عن أبي جعفر عليه السلام قال: لما خرج ملك القبط يريد هدم بيت المقدس، اجتمع الناس إلى حزقيل النبي عليه السلام فشكوا ذلك إليه، فقال: لعلي أناجي ربي الليلة، فلما جنه الليل ناجى ربه، فأوحى الله إليه: أني قد كفيتكم. وكانوا قد مضوا فأوحى الله إلى ملك الهواء أن أمسك عليهم

---

(١) قاموس الغذاء: ١٢٣.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٧ / ح٧، عن الفردوس.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٦، عن مكارم الأخلاق: ١٩٨.

أنفاسهم فماتوا كلهم، وأصبح حزقيل النبي عليه السلام وأخبر قومه بذلك، فخرجوا فوجودهم قد ماتوا، ودخل حزقيل النبي عليه السلام العجب، فقال في نفسه: ما فضل سليمان النبي عليه السلام عليّ وقد أعطيت مثل هذا؟ قال: فخرجت على كبده قرحة فآذته، فخشع لله وتذلل وقعد على الرماد، فأوحى الله إليه: أن خذ لبن التين فحكه على صدرك من خارج، ففعل فسكن عنه ذلك[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: وكانوا قد مضوا أي حزقيل وأصحابه خوفاً من الملك أو الملك وأصحابه بقدرة الله، فيكون موتهم بعد المضي في الطريق، وكون المضي بمعنى إتيانهم بيت المقدس بعد[٢].

جاء عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: التين يذهب بالبخر، ويشد العظم، وينبت الشعر، ويذهب بالداء حتى لا يحتاج معه إلى دواء، وقال عليه السلام: التين أشبه شيء بنبات الجنة، وهو يذهب بالبخر[٣].

ورد عن أبي ذر رضي الله عنه، قال: أهدي إلى النبي صلى الله عليه وآله طبق عليه تين، فقال لأصحابه: كلوا فلو قلت: فاكهة نزلت من الجنة لقلت: هذه، لأنه فاكهة بلا عجم، فإنها تقطع البواسير وتنفع من النقرس[٤].

وعن أبي ذر: مثله، وفيه: فإنه فاكهة الجنة بلا عجم، فكلوها فإنها تقطع البواسير[٥].

وورد عن كعب، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: كلوا التين الرطب واليابس، فإنه يزيد في الجماع ويقطع البواسير، وينفع من النقرس والأبردة[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٥ / ح١، عن المحاسن: ٥٥٣.
(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٥.
(٣) بحار الانوار: ١٨٥/٦٣، عن المحاسن: ٥٥٤.
(٤) بحار الأنوار: ١٨٦/٦٣، مكارم الأخلاق: ١٩٨.
(٥) المصدر نفسه.
(٦) المصدر نفسه.

والتين يضر الكبد الضعيف والطحال (ويصلحه الجوز أو الأنيسون) ويفيد الحوامل والرضّع جداً، ويقلل الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيء، ويجلو رمل الكلي والمثانة ويغذو البدن غذاءً جيداً وينفع العصب (مع اللوز والجوز) ويسكن العطش وينفع السعال المزمن ولأكله على الريق منفعة في تفتيح مجاري الغذاء وخصوصاً مع الجوز واللوز.

وتحدث ابن سينا عن التين مطولاً ومما قاله: أجود التين الأبيض، ثم الأحمر، ثم الأسود والشديد النضج والتين اليابس مُنَضّج محلل ويضر بحلاوته أورام الكبد والطحال ويهيّج العطش وينفع من الاستسقاء وطبخ التين برغوة الخردل تطلى به الحكّة ويقطّر بالأذن التي بها طنين، فيزول.

ولبن التين يسكن تناوله الحرارة ويذيب الجامد، وإذا حملت المرأة لبن التين مع صفرة البيض تطهرت رحمها، ويدر الطمث. ولبن التين مع العسل ينفع الغشاوة الرطبة في العين، وابتداء الماء الأزرق وغلظ الطبقات. وعصارة ورق التين تفتح أفواه عروق المقعدة، وتنفع من القوباء، وإذا استعملت مع قشور الرمان أبرأت الداحس[1].

○ التين في الطب الحديث:

أهم خصائص التين أنّه: كثير التغذية هاضم مقوٍ (يعطى للرياضيين خاصةً) مليّن، مدرّ للبول، مفيد لأمراض الصدر، دواءٌ موضعي ملطف.

يستعمل من الداخل: لتغذية الأطفال والشبان، والناقهين، والشيوخ، والرياضيين، والنساء الحوامل. وضد الوهن الطبيعي والعصبي، واضطرابات

---

(١) قاموس الغذاء: ١٢٤.

المعدة والأمعاء، والإمساك، والضعف العام، والتهابات الصدر، ومجاري البول[1].

روي عن محمد بن عرفة، قال: كنت بخراسان أيام الرضا عليه السلام والمأمون، فقلت للرضا عليه السلام: يا بن رسول الله ما تقول في أكل التين؟ فقال: هو جيد للقولنج فكلوه.

وعن أبي جعفر الباقر عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: عليكم بأكل التين، فإنّه نافع للقولنج وأقلوا من أكل السمك، فإنّ أكله يذبل البدن، ويكثر البلغم، ويغلّظ النفس.

وعن أمير المؤمنين عليه السلام أنّه قال: أكل التين يليّن السدد، وهو نافع لرياح القولنج، فاكثروا منه بالنهار، وكلوه بالليل ولا تكثروا منه[2].

ويستعمل من الخارج: ضد الذبحة الصدرية والتهابات الفم، والخراجات والقروح والدمامل.

ويجري استعماله من الداخل كما يلي: يغلى /٤٠ ـ ١٥٠/ غ من التين في ليتر ماء يشرب. ضد الرشح المزمن والتهاب الشعب والنزلات الصدرية، والتهاب الحنجرة وقصبة الرئة.

ومربى التين مفيد للمصابين بعسر الهضم والإمساك.

ولمعالجة الإمساك تتبع الطرق التالية:

١ ـ تطبخ ثلاث أو أربع تينات طازجة مقطعة في قدح حليب مع /١٢/ حبة زبيب يشرب الخليط كله صباحاً على الريق.

٢ ـ تنقع /٦/ حبات من التين في قليل من الماء طوال الليل، تؤكل صباحاً على الريق.

---

(١) قاموس الغذاء: ١٢٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٦، عن طب الأئمة: ١٣٧.

٣ ـ تنقع أغصان صغيرة من شجر التين في ماء، يعطى الماء للصغار مسهلاً ومطهراً.

٤ ـ تغلى ‎/٢٥ ـ ٣٠/غ من أوراق التين في ليتر من الماء ويشرب من المغلي للسعال، ولاضطراب الحيض، وإدرار الطمث، ويؤخذ قبل الميعاد.

واستعمال التين من الخارج يجري كما يلي:

١ ـ إنّ المغلي المذكور سابقاً ـ لاستعماله داخلياً ـ يستعمل غرغرة للخناق وغسولاً للفم في حالات التهاب اللثة.

٢ ـ تستعمل كمادات من التين المطبوخ في الماء أو الحليب، توضع على الخراجات والقروح والدمامل والحروق والأسنان المصابة.

٣ ـ تقص أغصان تين صغيرة وتدهن بحليبها الثآليل والأثفان صباحاً ومساءً فتذوب. ولعصير الأوراق الفائدة نفسها.

٤ ـ كان القدماء يستعملون حليب التين لصنع الجبن (كالمنفحة) وكانوا يدهنون به اللحم القاسي فيطري في الطبخ[1].

○ التين في الغذاء:

إنّ التين أكثر احتواءً للسكر من جميع الفواكه ففيه من ٢٠ ـ ٣٠٪ سكر، وفي الطريّ منه من المواد الآزوتية من ٠،٧٩ ـ ١، وفيه اليابس ٤ ـ ٥،٢، ومن المواد الدسمة في الطري من ٠،١ ـ ٠،٣، وفي اليابس من ١ ـ ٢،١، ومن المواد السكرية في الطري من ١٥،٧ إلى ٦٢ ـ ٧٩،٩٤.

إلى جانب ما فيه من الحديد والمنغنيز والكالسيوم والبروم وغيرها.

---

(١) قاموس الغذاء: ١٢٦.

وفيتامينات /أ ـ ب[١] ـ ب[٢] ـ ج ـ ب ب/ والمواد الدسمة والعناصر الجوهرية المتنوعة. وتعطي المئة غرام من التين /٢٥٠/ حرورياً، ولـذا يعتبر مدفئاً في الشتاء، والفوسفور الذي فيه يغذي الجهاز العصبي والمخ، وبما أنه سريع التخمر فيجب أن يؤكل بسرعة ولا يحتفظ به طويلاً.

يعطى التين، واليابس خاصةً للأطفال والناقهين والرياضيين والشبان والنحفاء ويمنع عن المصابين بالسكري والسمنة وعسر الهضم[١].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٢٦.



(الشكل ١٦) التين

باب الموز

الموز

Le bananier (The banana - Tree)

شجرة عشبية من وحيدات الفلقة وهو من الفصيلة الموزية، ذات ساق قوية وأوراق عمودية لولبية، وأليافها قوية، ولونها أخضر داكن، وثمرتها تظهر في مجموعة من الأمشاط يحتوي كل مشط منها من ١٠ ـ ٢٠ موزة. والموزة لبية متجورة خالية من البذور، وتموت الشجرة بعد إثمارها، وقد تثمر لعدة سنوات وهي تنمو بسرعة وتعطي إنتاجاً وفيراً، وتقطع الأمشاط وجلدتها خضراء وتشحن إلى مكان تصريفها وهناك تخزن وتصبح القشرة صفراء ذات بقع سود، وتعالج بالتبخير لإنضاجها.

قال الفيروز آبادي: الموز ثمر معروف ملين مدر محرك للباءة يزيد في النطفة والبلغم والصفراء، إكثاره مثقل جداً، وقنوه يحمل من الثلاثين إلى خمسمائة موزة. وفي بحر الجواهر: الموز بالفتح: ثمرة شجرة تكون عند البحر في أكثر البلاد، وإن الموز والنخل لا ينبتان إلا بالبلاد الحارة.

والموز معرب عن الهندي (موزا) واسمه العربي (الطلح) قال تعالى ذاكراً الموز: أنه من طعام أصحاب اليمين من أهل الجنة: ﴿*وأصحاب اليمين ❁ ما أصحاب اليمين ❁ في سِدرٍ مخضود ❁ وطَلحٍ منضود*﴾[1].

---

(١) سورة الواقعة: ٢٧ ـ ٢٩.

○ الموز في التاريخ:

لقد اكتشف البشر خصائص الموز الغذائية منذ زمن بعيد، فالعالم النباتي (بليني) أثنى سنة (٧٩) قبل الميلاد على الموز، فقال: إن الموز غذاء معروف عند الفلاسفة الهندوس، وقد كانوا يستظلون بأوراق أشجاره الكبيرة. ويتخذون من ثماره الحلوة غذاء يساعدهم على التأمّل في أسرار الكون، ولذلك أطلق عليه اسم طعام الفلاسفة أو فاكهة الحكماء، فأهل بيت النبوة كانوا يأكلون الموز ويطعمونه أطفالهم[١].

روي عن أبي أسامة، قال: دخلت على أبي عبد الله عليه السلام فقرب إليّ موزاً فأكلنا معه[٢].

وروي عن أبي خديجة، قال: أدخلت أنا والمفضل إلى أبي خالد الكعبي صاحب الشامة فأتى بموز ورطب، فقال: كلوا من هذا فإنّه طيب[٣].

بيان: كان هذا إشارة إلى كلٍّ منهما. ويحتمل الموز فقط.

جاء عن يحيى بن موسى الضعاني، قال: دخلت على أبي الحسن الثاني عليه السلام بمنى وأبو جعفر عليه السلام على فخذه وهو يقشر موزاً ويطعمه[٤].

والموز كان محترماً مفضلاً عند الآشوريين قبل ١١٠٠ سنة قبل الميلاد، وعرفته جميع الحضارات القديمة.

---

(١) قاموس الغذاء: ٧١٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٧، عن المحاسن: ٥٥٤.

(٣) المصدر نفسه.

(٤) المصدر نفسه.

○ الموز في الطب القديم:

وفي الطب القديم وصف الموز بأنه: ينفع من حرقة الصدر والرئة والسعال وقروح الكليتين والمثانة، ويدرّ البول، ويزيد في المني ويحرك شهوة الجماع، ويلين البطن، ويسمّن كثيراً، ويؤكل قبل الطعام، وأجوده النضيج، الحلو، الكبير، والإكثار منه يضر المعدة ويثقل، ويزيد في الصفراء والبلغم ودفع ضرره يكون بالسكر أو العسل والزنجبيل، وإذا طبخ في السيرج أو دهن اللوز أصلح الصدر سريعاً، وإذا مزج بالخل أو عصير الليمون وطلي به الرأس الأقرع أو الحكة يفيد كثيراً، وطبخه مع بذر البطيخ ودهن الوجه به يجلو الكلف، وينعم البشرة، ويحسن اللون وإن وضع ورقه على الأورام حلّلها[١].

○ الموز في الطب الحديث:

ظهر من أحدث التحاليل للموز أن فيه /٣٠٠/ وحدة دولية من فيتامين /أ/ و١٠٠,٥ من فيتامين /ب/ وقليل من فيتامين /هـ/ وفيه حديد ومغنيزيوم وصوديوم وفوسفور، وزنك وتانين وفي الناضج منه ٦٧,٦٨ من الماء و٢٥٪ من النشاء و٢٠,٤٧٪ سكر عنب و٤,٥٦٪ سكر قصب و٠,٨٥ ٪ دهن و٤,٧٢٪ بروتين و٠,٣٤ تانين و٠,٩٥٪ رماد و٠,٧٩٪ مواد أخرى.

والمئة غرام من الموز الطازج الناضج تعطي /١٠٠/ حروري أي مثل ما تعطيه مئة غرام من اللحم. والمئة غرام من الموز المجفف تعطي ٢٥٠ حرورياً ولهذا اعتبر الموز طعاماً مغذياً ومقوياً وهو في حجم لطيف والنشا الوافر فيه

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٢١.

يتحول إلى سكر منشط، ووجود الأملاح المعدنية بكمية كافية في الموز يؤهله لتزويد الجسم بأكثر حاجته من العناصر الحيوية، فالكيلو غرام من الموز يحوي غراماً من الكالسيوم، وحاجة الجسم من الكالسيوم هي غرام ونصف يومياً. وبثلاث موزات يحصل الجسم على نصف حاجته. وكالسيوم الموز يهضم ويتمثل أحسن من كالسيوم الحليب والجبن، والفوسفور الموجود في الموز جدير باسم ملح الذكاء، والفلور الذي فيه يحمي الأسنان من التسوس، وغنى الموز بفيتامين /ج/ يجعله مقوياً للعضلات، وحامياً من الحفر والتعفنات، وفيتامينات /ب/ تحمي الأعصاب وتكافح فقر الدم وتحفظ التوازن العام للصحة. وفيتامين /أ/ يساعد على النمو ويحمي البصر، وفيتامين /هـ/ يغذي الإخصاب والإنتاج. كما يفيد الموز في أمراض (الرثّية) الروماتيزم وبعض حالات التشنج.

وقد اكتشفت الأبحاث الحديثة هرمونات في الموز ذات مزايا مقوية عالية من شأنها تنظيم نشاط الجهاز العصبي، وتأكد أن تناول الموز بانتظام يعطي الأطفال التوازن النفسي ويشيع فيهم روح المرح والغبطة في الحياة.

يمنع الموز عن المصابين بمرض السكري بسبب غناه بالسكاكر. وعن بعض المصابين بأمراض الكبد لصعوبة هضمه، وعن البدينين لارتفاع الحروريات فيه.

وينصح بإعطائه للأطفال، يهرس ويقدم لهم مع الحليب والمربى والعسل. وللناقهين وللمصابين بفقر الدم، والوهن العام، والحاملات والمرضعات وذوي الأعمال المرهقة والأعمال العقلية والأولاد والشيوخ وهو مفيد للجهاز العظمي وللمفاصل وللأعصاب والضعف الجسمي والعقلي ويمكن تناوله يومياً مهروساً مع العسل وبما أنه صعب الهضم فيجب ألا يؤكل إلا ناضجاً جداً[١].

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٢٢.

○ الموز في الغذاء:

يؤكل الموز نيئاً، ويطبخ مع بعض الأصناف من الفواكه وغيرها ويصنع من شرائحه المجففة الناضجة تين كما يصنع دقيق من الثمار الخضر المجففة ودقيقه يشبه دقيق الأرز في تركيبه الكيماوي ويصنع من هذا الدقيق خبز للمصابين بالتبول الزلالي[١].

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٢٣.



(الشكل ١٧) الموز

باب الغبيراء

○ الغبيراء:

الاسم العربي: (غبيراء) والاسم الشائع: (سوريوس) وهو نبات شجري دائم الخضرة تزييني وطبي بري وزراعي يتكاثر بالبذور والعقل بالمشاتل.

الجزء المستعمل: هو الثمار وقشور اللحاء والأوراق.

وموطنه الأصلي: البلاد الأوروبية والمناطق المجاورة.

وهو يستعمل كملطف قابض ضد الإسهال، ولحالات الطفح الجلدي، مضاد للإلتهابات الرئوية المزمنة.

طريقة الاستعمال: مغلي ومنقوع ـ مستحضر ـ كمادات ـ شراب، عصير ـ مربى.

محاذير الاستعمال: تحتوي البذور على حمض (سيانوهيدريك) السام وفي مجمع البحرين: الغبيراء ثمرة تشبه العنّاب[1].

جاء عن الحسين بن علي عليه السلام قال: دخل رسول الله صلى الله عليه وآله على علي بن أبي طالب وهو محموم. فأمره بأكل الغبيراء[2].

---

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ٧٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٨، عن عيون الأخبار: ٢ / ٤٣، والغبيراء هو الذي يسمى بالفارسية «سنجد».

روي عن أبي بكير، قال: سمعت أبا عبد الله عليه السلام يقول في الغبيراء: أنَّ لحمه ينبت اللَّحم وعظمه ينبت العظم، وجلده ينبت الجلد، ومع ذلك فإنّه يسمن الكليتين ويدبغ المعدة، وهو أمان من البواسير والتقطير، ويقوي الساقين ويقمع عرق الجذام بإذن الله[1].

○ الغبيراء في الطب القديم:

قال عنه ابن سينا في القانون في الطب: بارد في أول الأولى، يابس في آخر الثانية، يحبس كل سيلان، يقمع الصفراء المنصبة إلى الأحشاء، ينفع من السعال الحار، يحبس القيء، ينفع من السحج الصفراوي، ويحبس البطن والقيء.

وجاء في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية: قال جالينوس: طعم هذا طعم قابض فهو لذلك لذيذ المآكل، والغبيراء باردة في وسط الدرجة الأولى. يابسة في آخر الدرجة الثانية، تغذو غذاء يسيراً، دابغة للمعدة، تعقل الطبيعة.

قال ابن ماسويه: الغبيراء مسكنة للقيء.

الرازي في المنصوري: خاصتها: النفع وقمع حدّة الصفراء المنصبة إلى البطن والأمعاء، قال الرازي في الحاوي: نافعة جداً من الصداع. قال التميمي في المرشد: إن أنوار شجرة الغبيراء لها قوة عظيمة في تهيّج النساء إلى الباه. وحكي أن الخبير بذلك أخبره أن ببلد من بلاد المشرق من شجرة الغبيراء شيء كثير فإذا كان ابان نوار تلك الشجر عرض للنساء في ذلك الصقع عند شمهن روائح زهرها ما يعرض للسنانير[2]. ومن نظم هذا النوار على غصن من

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٨، عن مكارم الأخلاق: ٢٠٠.

(٢) السنانير بكسر السين المهملة وبفتح النون المشددة واحد السنانير: حيوان متواضع أليف خلقه الله تعالى لدفع الفأر (كتاب حياة الحيوان).

أغصان شجرة فيه ورقة كما نزع فيه وعمل منه إكليلاً على رأسه وهو مكشوف فرح فرحاً عظيماً وطرب، ووجد في نفسه سروراً وطرباً عظيماً.

تذكرة أولي الألباب: قال هذا الإسم فيه خلاف كثير فأهل الفلاحة يطلقونه على القراصيا وقوم على السبستان وآخرون على الأبخرة، وطائفة يقولون أنها الزعرور الأسود وأطلقه ناس على نوع من البجم خشن الأوراق يسمى القافلة وهي في الحقيقة من المرماخور، والصحيح المراد في هذه الصناعة من هذا الإسم الزيزفون، وهو شجرة كثيرة الوجود بالمشرق وأعمال أنطاكية يضارب شجر العناب.

والغبيراء: حار يابس في الثالثة، يفتح السدد ويذهب أمراض الصدر كالربو، وقرحة الرئة. وأمراض الكبد كالاستسقاء واليرقان والفالج واللقوة والكزاز، والنافض والضربان البارد كيف استعمل، ويهيج الشهوة.

المعتمد في الأدوية المفردة: أجودها الكثير اللحم، تقمع الصفراء المنصبة إلى الأحشاء، وتبطيء بالسكر وتنفع من السعال الحار والسحج الصفراوي[1].

(١) طب الإمام علي عليه السلام: ٧٦.

باب قصب السكر

قصب السكَّر: La cannea sucre (The sygar - cane)

نبات قوي معمر سريع النمو من الفصيلة النجيلية، ساقه طويلة غليظة ذات عقد، يسمى قصب السكر، ويسمى المُصان. يعتبر مصدر رئيسي للسكر ويبلغ السكر المنتج منه نحو ثلثي حاجة العالم، يزرع قصب السكر في المناطق الحارة الرطبة وينمو في حزم وسيقانه تخرج من أعناق جذرية كبيرة ويبلغ ارتفاعها ما بين /٢٥٠ ـ ٣٧٥/ سم وفي رأسها نورات زهرية مزركشة يستخرج السكر من هذا النبات وذلك بقطع سوقه قريباً من سطح الأرض، وبعد مرور مدة على زراعته تتراوح بين /١٠ ـ ٢٠/ شهراً، وعندما تبدأ أزهاره بالذبول، والملاحظ أن قاعدة الساق هي أغنى أجزائه بالسكر ثم تعصر السوق المقطوعة، ويمر السائل منها بعمليات عديدة من التصفية والتنقية وإضافة أحماض إليه ثم تجري عملية الترشيح وعملية التكرير. تبلغ نسبة السكر في قصب السكر من /١٢ ـ ١٧٪/، ويحصل من كل طن من القصب على /١٠٠/ كغ سكر، وجذور القصب تحتوي /٦,٣٤٪/ سكر، بينما أوراقه تحتوي /٢,٢٪/ سكر فقط. وتزيد نسبة السكروز كلما تقدم النبات في العمر ونسبة الغلوكوز أعلى في القصب الغير ناضج[1].

---

(١) قاموس الغذاء : ٥٣٨.

○ القصب في الطب القديم:

وصف الأطباء العرب سكر قصب السكر بما خلاصته: حلاوته أقل من حلاوة العسل وهو يدخل في عداد الأشياء الجلاّءة، الفتاحة للسدد، المنقية للمجاري، وأنواعه كثيرة تختلف أمزجته باختلافها فمنه الطبرزد الأبيض، والفانيذ الحلو، وسكر النبات، وسكر العشر (العشر: شجر يخرج من زهره وشعبه سكر) والشجري والخزائني (يعمل للسلطان خاصة) والسليماني.

والسكر صنفان: أبيض اللون وأحمر، وأجوده الأبيض، وهو يقوي المعدة والكبد، ويفتح سدد الكبد[1].

جاء عن أبي الحسن موسى ﷺ قال: قصب السكر يفتح السدد ولا داء فيه ولا غائلة[2].

وأجود أنواع السكر الشفاف الطبرزد المجلوب من المشرق وسكر النبات يجلو ويلطف ويلين البطن من غير لذع ولا عنف على الطبيعة موافق للمعدة، لأنه يجلو ما فيها. والفانيذ يسكن الرياح والخشونة والصدر والرئة والسعال ويجلو الكلى والمثانة. ويجلو البياض الذي في العين وينقيه وإذا شرب مع لبن البقر نفع من الاستسقاء. والخزائني يلين الصدر. والفانيذ يلين الطبيعة وينفع من السعال البلغمي ويسخن نواحي الكلى وينفع من علل الصدر. وأما نبات السكر فيختلف على حسب اختلاف الشيء الذي ينبت منه، لأنه إن كان نباته من سكر قد طبخ بماء الورد كان أبرد وأخف وأقل إطلاقاً للبطن، وإن كان من سكر قد طبخ بماء ورق البنفسج كان ألين وأطلق للبطن[3].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٣٩.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٩، عن مكارم الأخلاق: ١٩٢.

(٣) قاموس الغذاء: ٥٣٩.

روي عن منصور بن يونس، قال: سمعت أبا الحسن موسى بن جعفر ﷺ يقول: ثلاثة لا تضرّ: العنب الرّازقي، وقصب السكر، والتفاح اللبناني[١].

وسكر القشر: جيد للمعدة والكبد وينفع الكلى والمثانة وينفع من البياض العارض في العين إذا اكتحل به، فهو يحدّ البصر ولا يعطش كأنواع السكر[٢].

○ فوائد قصب السكر:

سكر القصب تحفظ به الفواكه كمربيات ومسكرات. ويحسن به طعم المشروبات والمأكولات والأدوية وتناوله يعطي الجسم ما يلزمه من طاقة لكن الإكثار منه يضر الأمعاء ويلهب المعدة، وهو يقوي الكبد والعظام ويدر البول ويلين المعدة ويسمّن النحفاء.

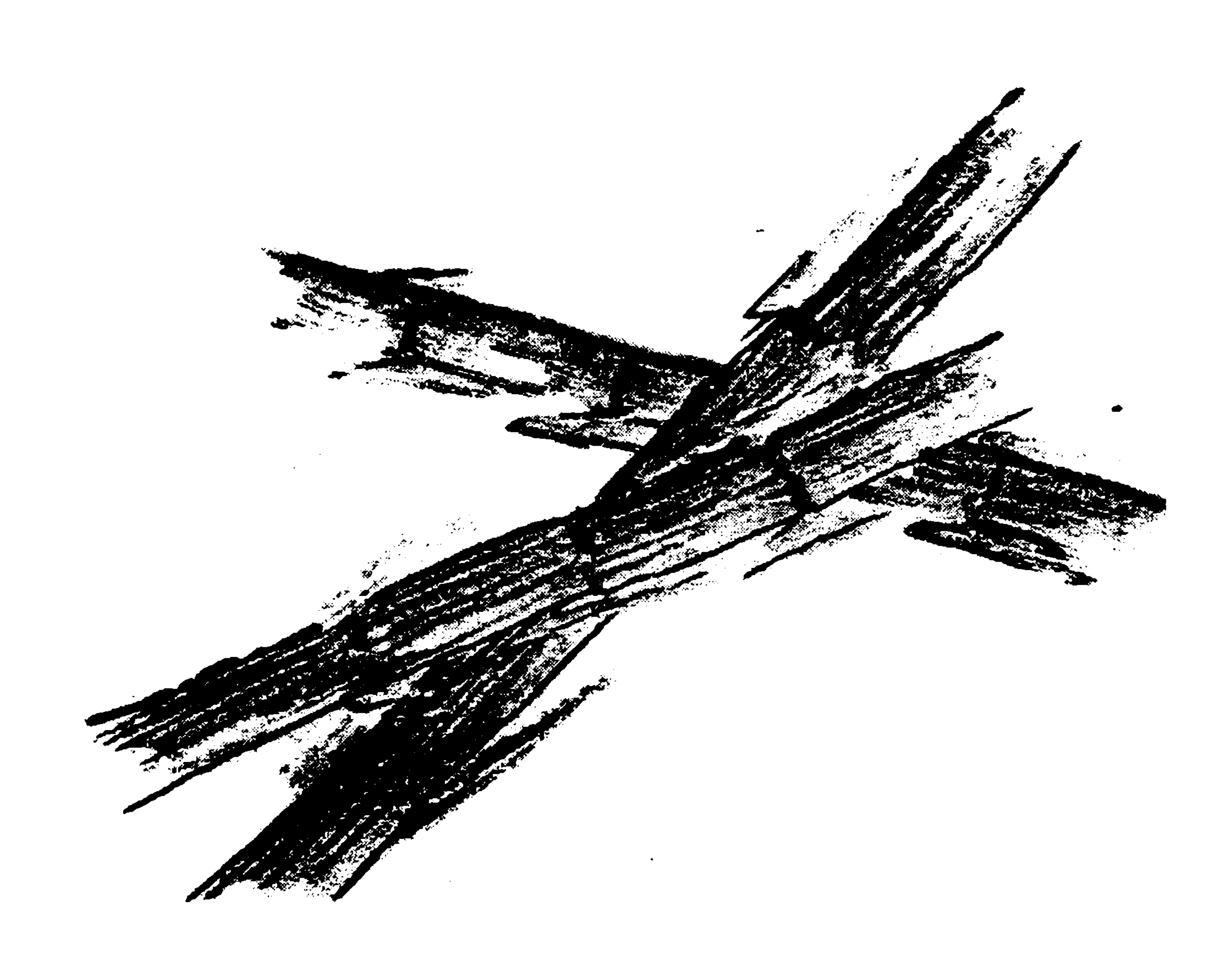
وعصير القصب شراب مفيد مغذٍ وهو يحتوي على ٨٣٪ ماء، و١٥ سكر سكروز، و٠,٨ سكر محول، و٠,٤٥ رماد، و٠,٠٥ بروتين، و٠,٠٣ نيوكلينات، و٠,١٢ حمض اسبارتيك، و٠,١ أحماض عضوية، و٠,١٢ أجزاء ألياف، و٠,١ دهن وشمع وغيرها بنسب صغيرة هذا ويحصل من قصب السكر على «العسل الأسود» كما يستخرج منه سكر النبات الذي يفيد السعال المزمن والبحة والأفضل استعماله مع الحوامض[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٨، عن الخصال: ١٤٤.

(٢) قاموس الغذاء: ٥٣٩.

(٣) قاموس الغذاء: ٥٣٩.



(الشكل ١٨) قصب السكر

باب الأجاص

الأجاص: Le Prunier (The plum - Tree)

ـ شجر مثمر من الفصيلة الوردية. يعرف ثمره في مصر باسم «البرقوق» وهذا من أصل كلمة يونانية كانت تدل على «المشمش» وورد اسمه «الإجاص» في كتب الزراعة القديمة، وفي المعجمات الأصلية، وفي الشعر العربي القديم. ولكن بعض المعجمات الحديثة أطلقت اسم «الأجاص» على الكمثرى، وهذا غلط، نقلوه عن العامة في الشام الذين يرتكبون هذا الغلط منذ القديم فيسمون «الأجاص» «خوخاً» والكمثرى «انجاصاً» مع أن اسم «الخوخ» يدل على الدراقن الذي من أسمائه الخوخ والدراق والدراقن والفرسك (الفرسق).

وللأجاص أنواع عديدة برية وزراعية منها: البرقوق الكرزي المسمى في الشام اليوم باسم «قَرَاصيَا» و «خوخ القراصيا» وهو لا يشبه الكرز. بل له ثمار بيضية خضر إلى سود ومنها: أجاص أهلي أو شائع «برقوق أهلي أو شائع» ومن هذا صنف يسمى في الشام (الجانرك) وهذا الإسم من أصل تركي (جان أريكي) ومعناه «برقوق الروح».

ـ ومن أصناف الأجاص نوع يسمى في الشام وجبال لبنان وجبل سَنير «خوخ الدّب» وأشهر أنواع الأجاص المعروفة اليوم في العالم هي: الأجاص الأوروبي ـ الأجاص الياباني (ومن أصنافه: الذهبي ـ البيوتي ـ والكليماكس والسانتاروزا). سيرا (ومن أصنافه: المبروبلان والماريانا وهو صغير الحجم).

وموطن الأجاص الأصلي فارس، وانتقل إلى سورية. وحمله الصليبيون إلى بلادهم. فكان موضع التندر والفكاهة في أوروبة والقول أنه الشيء الوحيد الذي كسبه المحاربون في حرب /١١٤٨/م.

كان أول بلد أوروبي يقبله فرنسة. ومما يذكر عنه أن المقربين للملك فرانسوا الأول قدموا إليه هدية من الأجاص المجفف في سلال مجدولة فاخرة. وكان الباعة في باريس ينادون «أجاص دمشق، يصنع منه الأجاص المجفف».

كان الأجاص الطازج مفضلاً على المربى وأحسن أنواعه المسمى «ملكات كلود» نسبة إلى «كلود» ابنة الملك لويس الثاني عشر.

عرف العرب الأجاص منذ القديم[1].

○ الأجاص في الطب القديم:

وصف الأجاص في الطب القديم بأن الحلو منه يرخي المعدة بترطيبه ويبردها. ويسهل الصفراء.

جاء عن جابر، عن أبي جعفر ﷺ قال: شكا رجل إلى أبي جعفر ﷺ مراراً هاجت به حتى كاد أن يجنّ، فقال له: سكّنه بالأجاص[2].

وروي عن الأزرق بن سليمان، قال: سألت أبي عبد الله ﷺ عن الأجاص، فقال: نافع للمرار، ويلين المفاصل فلا تكثر منه، فيعقبك رياحاً في مفاصلك[3].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٢.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٩، عن طب الأئمة: ١٣٦.

(٣) المصدر نفسه.

وعنه ﷺ: عليكم بالأجاص العتيق. فإنّ العتيق قد بقي نفعه وذهب ضرره، وكلوه مقشراً، فإنّه نافع لكل مرار وحرارة ووهج يهيج منها[١].

والمز من الأجاص يسكن التهاب القلب، وماؤه يدر الطمث والتمضمض بماء ورقه يفيد في التهاب اللهاة واللوزتين والاكتحال بصمغه يقوي البصر. وصمغه يلحم القروح ويسهل ويفتت الحصاة ـ ومع الخل يزيل الحزازة ـ وهو قليل الغذاء والأفضل أكله قبل الطعام[٢].

○ الأجاص في الطب الحديث:

بما أن الأجاص غني بالفيتامينات وبخاصة فيتامين /ب٢/ وبالسكر، فإنه يقدم للجسم وبخاصة الأعصاب عناصر مقويّة ومنشطة، ولكن لبّه وجلده يهيجان الأمعاء، ولذا يسبب تناوله كثرة الإسهالات وخاصة في الصيف والمجفف منه يلين المعدة.

وبما أنه غني بالسكر، فهو غذاء جيد للأطفال والرياضيين والنقهاء، ومرضى فقر الدم والضعف العام والنقرس، والروماتيزم والكبد والمرارة والإمساك والتسمم الغذائي.

روي عن زياد القندي، قال: دخلت على الرضا ﷺ وبين يديه نور فيه أجاص أسود في إبّانه فقال: إنه هاجت بي حرارة. وأرى الأجاص يطفئ الحرارة ويسكن الصفراء وإن اليابس منه يسكن الدم ويسكن الداء الدوي بإذن الله عز وجل[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٩، عن طب الأئمة: ١٣٦.

(٢) قاموس الغذاء: ١٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٨٩، عن مكارم الأخلاق: ٩٩.

جاء عن زياد القندي، قال: دخلت على أبي الحسن الأول وبين يديه تـور ماء ـ إلى قوله: (وإنّ الأجاص الطريّ) إلى قوله: (ويسلّ الدّاء الدويّ)[١].

بيان: قال المجلسي رحمه الله في النهاية: التور إناء من صفر أو حجارة كالاجّانة انتهى ـ (ويسل) أي: يجذب ويخرج برفق، (والـداء الـدوي) الـذي عسر علاجه وأعيى الأطباء، وفي الصحاح: الدوي مقصوراً: المرض. تقول: منه دوي بالكسر أي مرض. وبالقاموس الدواء بالقصر المرض دوي دوى فهو دوٍ انتهى. فالتوصيف للمبالغة: كليل أليل، ويوم أيوم.

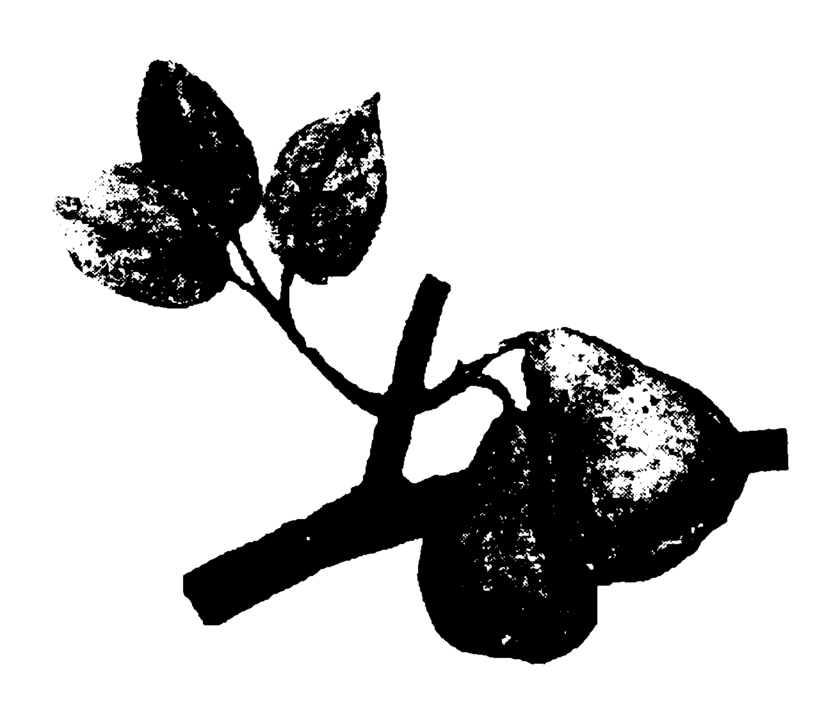
ويفضل تناول المجفف من الأجاص بعد نقعه في الماء ويشرب على الريق عصيره قبل الغذاء ثلاث مرات في اليوم.

ويمنع الأجاص عن البدينين والمصابين بالإسهال والمغص ومرض السكر[٢].

(١) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٩٠/ ح٢، عن الكافي: ٦ / ٥٩.

(٢) قاموس الغذاء: ١٤.





(الشكل ١٩)

باب المشمش

المشمش: L alericotier (The Apricot - tree)

شجر مثمر من الفصيلة الوردية التي منها التفاح والكمثرى واللوز والكرز وغيرها.

والمشمشة هي ثمرة هذا الشجر، وفي المعاجم العربية أن لفظة مشمش مثلثة الميمين أي «مُشْمُش» و«مَشمَش» و«مشمِش» فالأولى: شامية والثانية: كوفية والثالثة: بصرية.

شجر المشمش يطول حتى يقارب شجر الجوز وهو سبط العود والورق، ونوى ثمره إما حلو فيعرف باللوزي، وإما مُرّ فيعرف بالكلابي، وله أنواع عديدة أشهرها: الحموي والبلدي والقيسي والتدمري والوزري (الوزيري) والعجمي وغيرها. وكان في دمشق نوع يعرف قديماً باسم اللِّقيس وكلمة لَقيس في عامية دمشق تطلق على كل نبات يتأخر نضجه عن موسمه وقد كان هذا المشمش من نوع اللقيس.

وقيل: أنّ أصل المشمش من الصين قبل ميلاد المسيح بألفي سنة، وكان ينبت برياً على جبال بكين، كما زرع اليابان والهند وإيران وانتقل إلى أرمينية وآسيا الصغرى ومصر ولم يدخل أوروبة إلاّ في بدء العصر المسيحي، ولم يستقبل فيها بالرضى والارتياح كما استقبله بها العرب وإنما نظر إليه الأوروبيون نظرة خوف وحذر منه وأطلقوا عليه اسم فاكهة ملعونة.

وفي فرنسا أعلن الشعب رأيه السيء بالمشمش رغم لونه الجذاب ومظهره المخملي، وظل في دوامة حذر وشك كبيرين حتى غاية القرن السابع عشر والاتهام بأنه ثمر مؤذٍ وبيل.

واليوم وقد عرفت خصائص المشمس وفوائده، أصبح في طليعة الثمار التي تؤكل ويحث الغذائيون الشعب على الإكثار من أكله.

أما العرب فقد عرفوا المشمش وقدّروه واحتفوا بشجره وزهره وثمره، وتغنى به كتابهم وشعراؤهم وتحدث عن خصائصه أطباؤهم وعلماء الغذاء والنبات منهم[١].

جاء عن عمر بن علي، عن أبيه علي بن أبي طالب عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله أنّ نبياً من أنبياء الله بعثه الله عز وجل إلى قومه، فبقي فيهم أربعين سنة، فلم يؤمنوا به، فكان لهم عيد في كنيسة فاتبعهم ذلك النبي، فقال لهم: آمنوا بالله قالوا له: إن كنت نبياً فادع لنا الله أن يجيئنا بطعام على لون ثيابنا، وكانت ثيابهم صفراء، فجاء بخشبة يابسة، فدعا الله عز وجل عليها، فاخضرت وأينعت وجاءت بالمشمش حملاً فأكلوا، فكل من أكل ونوى أن يسلم على يد ذلك النبي خرج ما في جوف النوى من فيه حلواً، ومن نوى أنّه لا يسلم خرج ما في جوف النوى من فيه مراً[٢].

فائدة: قال المجلسي رحمه الله: لا يبعد أن يكون المشمش من نوع الأجاص كما يؤمي إليه اسمه بالفارسية، وفي القاموس: الأجاص بالكسر مشددة ثمر معروف دخيل، لأن الجيم والصاد لا يجتمعان في كلمة الواحدة بهاء ولا تقل «إنجاص» أو لفيّة يسهل الصفراء ويسكن العطش وحرارة القلب وأجوده الحلو الكبير. والأجاص والمشمش والكمثرى بلغة الشاميين، يقال: المشمش

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٧٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٠، عن علل الشرائع: ٢/ ٢٦٠.

ويفتح ثمر معروف قلمّا يوجد شيء أشد تبريداً للمعدة منه وتلطيخاً وإضعافاً. وبعضهم يسمي الأجاص مشمشاً. وفي بحر الجواهر: المشمش: كزبرج وجعفر «زردالوا» بارد رطب في الثانية والدم المتولد منهُ سريع العفونة. وينبغي أن لا يؤكل بعد الطعام لأنه يفسد ويطفو في فم المعدة ويطفئ نارها ولا شيء أشد إضعافاً للمعدة منه. يتولّد من إكثاره الحميات بعد مدّة[1].

○ المشمش في الطب القديم:

قال شيخ الطب: الرئيس ابن سينا عن المشمش: أنه يسكن العطش وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع الأنيسون والمصطكي. لأنّه يولد الحميات بسرعة تعفنه، ودهن نواه ينفع من البواسير، ونقيع المقدّد من المشمش ينفع من الحميات الحارة.

وقال شيخ النباتيين العرب ابن البيطار: هي ثمرة رطبة تجانس الخوخ إلاّ أنه أفضل من الخوخ، وهو يسهل الصفراء ويولد خلطاً غليظاً، يذهب بالبخر من حر المعدة ويبردها تبريداً شديداً ويلطفها ويضعفها، ويورث الجشأ الحامض ويقمع الصفراء والدم، وينبغي أن يجتنبه من يعتريه رياح ومن يسرع إليه الجشأ الحامض. وأما أصحاب المعدة الحارة والعطش فينتفعون به. وإدمانه يولّد مائيّة في الدم، ويعفن ويهيج الحميّات، ونصح الطبيب «ابن جزلة» أن يؤكل المشمش والمعدة نقية قبل أخذ الطعام ويتبع بنصف درهم مصطكي ومثله أنيسون وقال الحكيم «التفليسي»: نقيع المشمش يبرد المعدة ويسهل الطبع ويسكن العطش وينبغي أكله بعد الطعام.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٠.

وقال «الانطاكي»: المشمش ينفع من الحكّة واللهيب والعطش وقمر الدين الذي يصنع من عصيره المجفف يمنع الصداع الصفراوي ويقطع شهوة الوحام مع بزر الرجلة[1].

○ المشمش في الطب الحديث:

وجاء الطب الحديث فأظهر في تحليل المشمش أنّ أهم العناصر التي عرفت في تركيبه حتى اليوم فيتامينات أ ـ ب ـ ج ـ ب ب، السكاكر من ١٠ ـ ١٣٪ وعنصر مواز للكاروتين، ومواد دسمة من ٠،٤٣ إلى ١٪. ومواد نشوية ٠،١٢٪، وأملاح معدنية وشبه معدنية منها: الفوسفور ـ الحديد ـ المنغنيز ـ الكالسيوم ـ والبوتاسيوم ـ والصوديوم. والكبريت ـ والمغنيسيوم ـ والفلور ـ والبروم ـ والكوبالت.

أما منافعه فهي: مغذّ منشّط وملّين وسريع الهضم عند الأصحاء.

أما المصابون بعسر الهضم فيتعبهم وهو ضد فاقة الدم، ويقوي الأعصاب والخلايا النسيجية، ويفتح الشهية، ويزيد في القوة الدفاعية للجسم، ويرطب وينظف ويكافح الإسهال، ويفيد المصابين بانحطاط قواهم الجسمية والفكرية، ويهدئ الأعصاب، ويزيل الأرق، وينشّط نمو الأطفال، ويحارب الإمساك ويفيد المسنين والشبان.

ويؤكل المشمش نيئاً ناضجاً ويشرب عصيره، وتصنع منه مربيات. وقد ذكر الدكتور (لوكليرك) أنه طبّق نظاماً غذائياً قوامه المشمش على مريض مصاب بفاقة الدم مع نزيف فأعطى نتيجة معادلة لنتيجة نظام أساسه كبد العجل.

---

(١) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات: ٦٧٦.

ويستعمل المشمش كمادات من عصيره توضع على الوجه، فيقوى بها الجلدوينقى. ومئة غرام من المشمش تعطي ٤٥٪ من حاجة الجسم اليومية من فيتامينات أ ـ و٨٪ من فيتامين ج و٢ ـ ٦٪ من فيتامين ب و٣٪ من فيتامين ب١[(١)].

○ المشمش في الغذاء:

وبما أنّ المشمش غنَي بالسكر وبخاصة بفيتامين (أ) أو غير ذلك من العناصر الثمينة، فإنَه يعدّ ذا قيمة غذائية جيدة إلى جانب ما يقدمه للجسم من دعم قوته الدفاعية ضد الأمراض، وما يعطيه للعيون من تقوية البصر، ولذا يقارن بقيمة كبد العجل الغذائية في صنع الكريات الحمراء.

يستطيع الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيّدة أن يأكلوا من المشمش الناضج، بشرط ألاّ يكثروا منه لئلا يتعرضوا لعسر الهضم وإرهاق الأمعاء.

ويستفيد من المشمش المصابون بفقر الدم والرياضيون وأصحاب الأعمال المرهقة والناقهون والنساء الحاملات. أما نوى المشمش الحلو فهو يفيد كاللوز ويقوم مقامه في مواضيع استعماله ويستخرج منه زيت يستعمل أيضاً مكان زيت اللوز.

ونوى المشمش «الكلابي» مرّ يحتوي على حامض السياندريك أو البروسيك وهو سام قاتل لذا يجب الامتناع عن تناوله.

يصنع من المشمش مربى لذيذ ويعقد عصيره بالسكر ويحفظ في أوعية زجاجية كما يجفف المشمش ويحفظ ويسمّى النقوع. ويجفف أيضاً بالشمس على ألواح خشبية أو بوسائل غيرها ويسمى قمر الدين[(٢)].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٧٧.

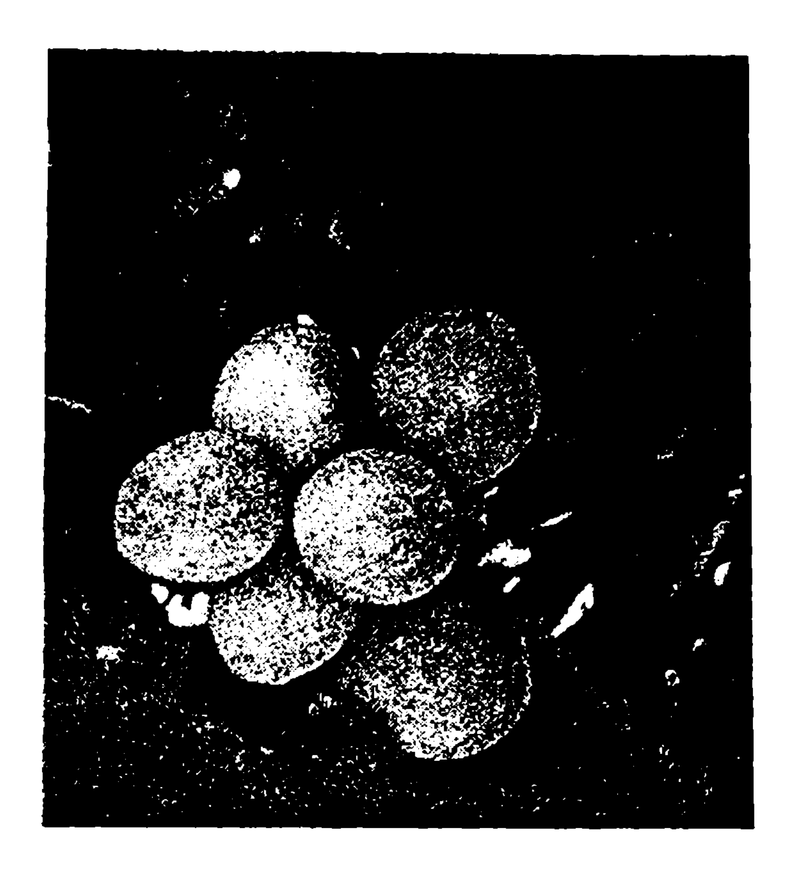
(٢) قاموس الغذاء: ٦٧٨.

ويدهن وجه (القمر الدين) بالزيت ويلف ويحفظ لاستعماله عند الحاجة.

يعد قمر الدين من أغنى المصادر بفيتامين /أ/ وفيه قليل من فيتامينات /ب ـ ج/ كما أنه غني بالسكر والأملاح المعدنية القلويّة وفيه حديد ونشاء وبروتين هذا ما يجعله غذاءً جيداً مقوياً للدم منشطاً للجسم ونقيعه يبرد المعدة ويسهل الطبع ويسكن العطش[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٥٥١.





(الشكل ٢٠) ١ـ المشمش

٢ـ أزهار المشمش

بابـ الأترجّ

الأترجّ: Le cedratier (The cedrate)

جنس شجر من الفصيلة البرتقالية وهو ناعم الأغصان والورق والثمار. وثمره كالليمون الكبار، وهو ذهبي اللون زكي الرائحة، حامض الماء، ينبت في البلاد الحارة يُعرف في الشام باسم «ترنج» و«كبّاد» وفي مصر والعراق «أترج» كما يسمى «تفاح العجم» و«تفاح ماهي» و«ليمون اليهود» لأنهم يحملونه في الأعياد.

ولقد قيل: أنّ بعض ملوك الأكاسرة سجن بعض الأطباء وأمر ألا يقدّم لهم من الأكل إلا الخبز وإدام واحد، فاختاروا الأترج، وسئلوا عن ذلك، فقالوا: لأنه في العاجل ريحان، ومنظره مفرح وقشره طيب الرائحة ولحمه فاكهة وحُماضه أدُم، وحبّه ترياق وفيه دهن[1].

○ فوائده الطبيّة:

أطال الأطباء الحديث عن فوائده، وفي طليعتهم الشيخ الرئيس «ابن سينا» ومما قالوه: لبه (لحمه) ينفخ وهو بطيء الهضم.

---

(١) قاموس الغذاء: ١٠.

جاء عن محمد بن علي عليه السلام قال: إنّ الأترج لثقيل، فإذا أكل فإنّ الخبز اليابس يهضمه من المعدة[١].

روي عن أبي بصير، قال: كان عندي ضيف فتشهّى عليّ أترجاً بعسل، فأطعمته وأكلت معه، ثمّ مضيت إلى أبي عبد الله عليه السلام فإذا المائدة بين يديه. فقال لي: إدن فكل، قلت: إني قد أكلت قبل أن آتيك أترجاً بعسل وأنا أجد ثقله لأني أكثرت منه، فقال: يا غلام انطلق إلى فلانة، فقل لها: ابعثي إلينا بحرف رغيف يابس من الذي يجفّف في التّنّور، فأتي به، فقال: كل هذا، فإنّ الخبز اليابس يهضم الأترج، فأكلته، ثمّ قمت من مكاني، فكأني لم آكل شيئاً[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: التشهي إظهار الشهوة و(عليّ) ليس في الكافي وعلى تقديره كأنه لتضمين معنى التحميل والإلزام. قال في القاموس: شهيه كرضيَه وتشهّاه: أحبّه. وتشهّى: اقترح شهوة بعد شهوة، وفي الصحاح شهيت الشيء بالكسر: شهوة إذا اشتهيته وتشهيت على فلان كذا. وقال: حرف كل شيء: طرفه. وشفيره: حدّه[٣].

وزهر الأترج ألطف في تسكين النفخ.

وحماضة (ما في جوفه): قابض كاسر للصفراء، مزيل لصفرة العين كحلاً، يسكن الخفقان الحار، يجلو اللون، ويذهب الكلف وينفع من القوباء. (الحزازة) طلاءً وهو رديء للصدر.

وورقه: يسكن النفخ، ويقوي المعدة والأحشاء.

وبزره: يسهل ويحلل، ينفع من البواسير. يقاوم السموم.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩١، عن آمالي الطوسي: ٣٧٩/١.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٩٢، عن المحاسن: ٥٥٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٢.

رائحته: تصلح فساد الهواء والوباء.

قشره: محلل يعين على الهضم يطيب نكهة الفم، ويمنع السوس عن الثياب.

طبيخه: يسمن ويسكن القيء، ويطيب نكهة الفم[(١)].

○ الأترجّ في الطب الحديث:

طارد للرياح، هاضم لأنّ قشره يحتوي على زيت طيّار.

بإسناده عن أبي بصير ومحمد بن مسلم، عن الصادق، عن آبائه عليهم السلام في الأربعمائة، قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: كلوا الأترج قبل الطعام وبعده، فإنّ آل محمد صلى الله عليه وآله يفعلون ذلك[(٢)].

روي عن إبراهيم بن عمر اليماني، قال: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: يزعمون الناس أنّ الأترج على الريق أجود ما يكون؟ قال: إن كان قبل الطعام خير، فبعد الطعام خير وخير[(٣)].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: ((وإن كان قبل الطعام خير)) كان تامّة أو ضمير الشأن فيه مقدر، ورواه في الكافي[(٤)]: إلى قوله ((فهو بعد الطعام خير وخير وأجود))[(٥)].

جاء عن أبي الحسن عليه السلام قال: أي شيء يأمركم أطباؤكم من ((الأترج))؟ قلت: يأمروننا به قبل الطعام. قال: لكني آمركم به بعد الطعام[(٦)].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩١، عن الخصال: ٦٣٢.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٩١، عن المحاسن: ٥٥٥..

(٤) المصدر نفسه: ٦٣ / ١٩١.

(٥) الكافي: ٦ / ٣٦٠.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٢، عن المحاسن: ٥٥٥.

روي عن الجعفري، قال: قال أبو الحسن عليه السلام: ما تقول الأطباء في «الأترج»؟ قال: يأمروننا بأكله على الريق. قال: لكني آمركم أن تأكلوه على الشبع[١].

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام أنه قال لأصحابه: بأي شيء يأمركم أطباؤكم في الأترج؟ قالوا: يا ابن رسول الله، يأمروننا به قبل الطعام. قال: ما من شيء أردأ منه قبل الطعام. وما من شيء أنفع منه بعد الطعام. فعليكم بالمربى منه، فإنَّ له رائحة في الجوف كرائحة المسك.

وقال في رواية أخرى: إن كان قبل الطعام خير، فبعد الطعام خير وخير. ثم قال: هو يؤذي قبل الطعام وينفع بعد الطعام. وإنَّ الجبن اليابس يهضم الأترج[٢] (وفي بعض النسخ (الخبز اليابس بدل الجبن اليابس).

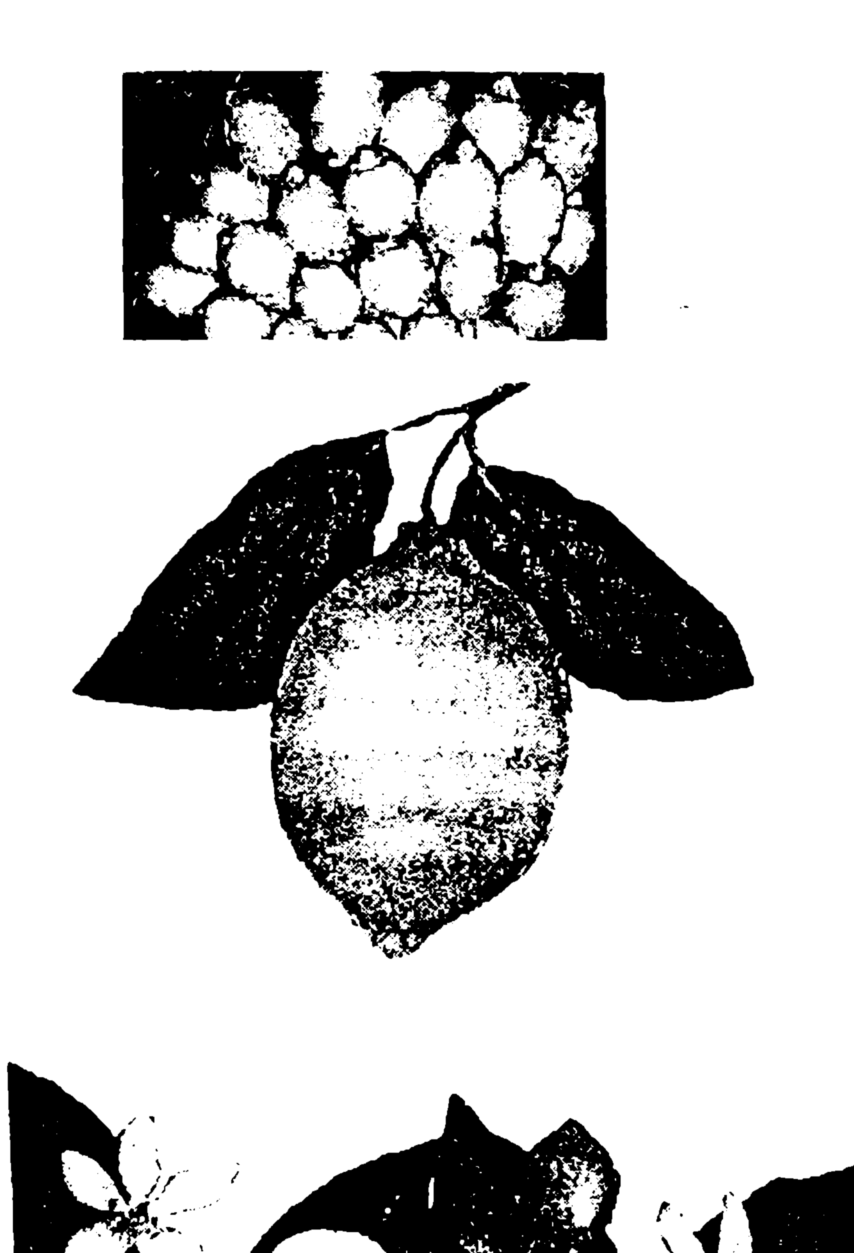
لا تصنع من الأترج مأكولات، وإنما يستفاد من قشره في صنع مربى لذيذة[٣].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٢، عن المحاسن: ٥٥٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٣، عن طب الأئمة: ١٣٥.

(٣) قاموس الغذاء: ١١.



(الشكل ٢١) الأترج

بابـ البطّيخ

البطيخ الأخضر: (الجبس)
La Pastique (The Watermelon)

ثمر نبات حولي من الفصيلة القرعية وله عدة أنواع: يسمى في جنوب بلاد الشام بإسم بطيخ أصفر، وبطيخ أخضر، وفي شمالها: جبس وكان يسمى أيضاً: حبحب. وفي مصر: بطيخ. وفي المغرب: دُلاّع. وفي العراق: الرقيّ نسبة إلى بلدة الرقة. وفي الحجاز: طبيخ. وكان يسمى أيضاً البطيخ الشامي أو الخربز وهذا من الفارسية «خربُز» أو «البطيخ الهندي» وكلمة «زبَش» كانت تطلق قديماً عليه في الشام وهي محرفة من «جبس».

عرف البطيخ في المناطق الحارة من أفريقية حيث كانت تستعمله القبائل البربرية منذ آماد طويلة، وبدأت زراعته منذ القديم في الهند ومصر، وورد ذكره في ورقة «ايبرس الطبية» وقيل إن أصل اسمه «بطيخ» من الهيروغلوفية «لغة الفراعنة» وتلفظ «بدّوكا» وهي أصل كلمة «بطيخة» وقيل أنه انتقل من مصر إلى حوض البحر المتوسط.

ولزراعة البطيخ أهميته في جنوب أوروبة وأواسط وجنوب الولايات المتحدة، وتخصص ولايات تكساس وفلوريدا وجورجيا أكثر من نصف أراضيها الزراعية للبطيخ. يحتاج البطيخ إلى تربة رملية خصبة وشمس وفيرة وثماره كبيرة ولحمه الأحمر أو القرمزي حلو جداً، وبذوره بيض أو سود

ويوجد منه صنف لحمه أبيض وأكثر تماسكاً من الأحمر ويسمى البطيخ النرويجي «البطيخ القابل للحفظ» ويستعمل في صنع المربيات والمواد المحفوظة[١].

○ البطيخ في الطب القديم:

جاء عن جعفر بن محمد عليهما السلام قال: كان النبي صلى الله عليه وآله يأكل البطّيخ بالتّمر[٢].

وجاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان النبي يعجبه الرُّطب بالخربز[٣].

ونقل عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل الرّطب بالخربز. وفي حديث آخر: يحب الرّطب بالخربز[٤].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: في القاموس: الخربز بالكسر: البطيخ عربيٌ صحيح. أو أصله فارسي.

المحاسن: عن اليقطيني، عن الدهقان، عن درست، عن إبراهيم بن عبد الحميد، عن أبي الحسن الأول عليه السلام قال: أكل رسول الله صلى الله عليه وآله البطيخ بالسّكر. وأكل البطيخ بالرّطب[٥].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: كأنّه صلى الله عليه وآله كان يجمع بينهما لتعديلهما. إذ الظاهر أن البطيخ الذي كان في تلك البلاد لم يكن حلواً جداً. فهو بارد البتّة، فلذا عدل برودته بالسّكر أو الرطب[٦].

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٠.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٣، عن المحاسن: ٥٧٧

(٣) المصدر نفسه.

(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٩٣، عن المحاسن: ٥٥٧.

(٥) المصدر نفسه.

(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٣.

المحاسن: عن علي بن الحكم، عن أبي يحيى، عن أبي عبد الله، عن أبيه عليه السلام قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل الخربز بالسكر[١].

روي عن محمد، قال: دخلت على أبي جعفر عليه السلام فمرّ عليه غلام له، فدعاه فقال: ياقين!! قلت: وما القين؟ قال: الحدّاد، ثم قال: أردّ عليك فلانه، وتطعمنا بدرهم خربزاً، يعني البطيخ[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: القين: العبد، والحدّاد وكأنه عليه السلام كان زوّجه جارية في جواريه ثم استردها منه ثم ردّها إليه بشرط أن يشتري له عليه السلام بدرهم بطيخاً وكأنه عليه السلام قال ذلك على وجه المطايبة والمزاح[٣].

جاء عن أمير المؤمنين عليه السلام عن النبي صلى الله عليه وآله قال: تفكهوا بالبطيخ، فإنّ ماءه رحمة، وحلاوته من حلاوة الجنة.

وفي رواية: إنّه أخرج من الجنة، فمن أكل لقمة من البطيخ كتب الله له سبعين ألف حسنة، ومحا عنه سبعين ألف سيئة، ورفع له سبعين ألف درجة[٤].

وورد عن جعفر، عن أبيه عليه السلام قال: كان النبي صلى الله عليه وآله يسير في جماعة من أصحابه وعلي عليه السلام معه إذ نزلت عليه ثمرة، فمدّ يده فأخذها فأكل منها، ثم نظر إلى ما بقي منها فدفعها إلى علي عليه السلام فأكله. قال: فسئل ما تلك الثمرة؟ فقال: أما اللون فلون البطيخ، وأما الريح فريح البطيخ[٥].

جاء عن الرضا عليه السلام، عن آبائه، عن علي عليهم السلام قال: إنّ النبي صلى الله عليه وآله أُتيَ ببطيخ ورطب، فأكل منهما وقال: هذان الأطيبان[٦].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٤، عن المحاسن: ٥٥٧.
(٢) المصدر نفسه.
(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٤.
(٤) بحار الأنوار: ٦٣/ ١٩٤/ ح٨، عن الفردوس.
(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٥، عن قرب الإسناد: ٧٥.
(٦) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٥، عن عيون الأخبار: ٢ / ٤٢.

وكان رسول الله صلى الله عليه وآله يأكل البطيخ بالرُّطب. وفي خبر آخر: كان صلى الله عليه وآله يأكل الخربز بالسَّكر[١].

عن الإمام الرضا عليه السلام، عن آبائه عليهم السلام قال: كان علي بن أبي طالب عليه السلام يأكل البطيخ بالسَّكر[٢].

قال بعض الأطباء: إنّ البطيخ قبل الأكل يغسل البطن غسلاً، ويذهب بالداء أصلاً. وينبغي أكله قبل الطعام ويتبع به، وإلا غثّى وقيّئ وتحدث الأطباء العرب كثيراً عن فوائده، فقال الشيخ الرئيس ابن سينا: إنّه ينقي الجلد، وينفع من الكلف والبهق والحزاز وخصوصاً إذا عجن جوفه كما هو بدقيق الحنطة وجفف بالشمس، وهو يدر البول وينفع من الحصاة في الكلية[٣].

وقال أمير المؤمنين عليه السلام: البطيخ شحمة الأرض لا داء ولا غائلة فيه. وقال: فيه عشر خصال: طعام، وشراب، وفاكهة، وريحان، وأدم، وحلوى، وأشنان، وخطميٌ، ونقل، ودواء[٤].

وعن الروضة: للرضا عليه السلام:

أهدت لنا الأيام بطيخة	من حلل الأرض ودار السلام
تجمع أوصافاً عظاماً وقد	عددتها موصوفة بالنظام
كذاك قال المصطفى المجتبى	محمد جدّي عليه السلام
ماءٌ وحلواءٌ وريحانةٌ	فاكهة، حرض، طعام، إدام
تنقي المثانة تصفي الوجوه	تطيب النكهة عشر تمام[٥]

(١) بحار الأنوار : ٦٣ / ١٩٦، عن الخصال: ٤٤٣.
(٢) بحار الأنوار : ٦٣ / ١٩٦، عن صحيفة الرضا عليه السلام: ٢٩.
(٣) قاموس الغذاء: ٧١.
(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٤، عن الفردوس.
(٥) بحار الأنوار: ١٩٤/٦٣، عن مكارم الأخلاق: ٢١١.

توضيح: قال المجلسي ﷺ: سمي: شحمة الأرض لأنه شبيه بالشحم يخرج من الأرض كما سميت الكمأة: شحمة. قال في القاموس: الشحمة من الأرض: الكمأة. وسمي أشناناً لأنه يفعل فعله في تنظيف الفم. وخطمياً لفعله فعله في نعامة البدن إذا أكل. أو لأنّ قشره بل جوفه يفعل ذلك طلاءً. وفي القاموس: النقل ما ينتقل به على الشراب وقد يُضمّ أو ضمّه خطأ. انتهى. ويحتمل أن يكون صفة لشحمه أو بزره. والحرض بضمتين الأشنان. وفي القانون وغيره: البطيخ بارد في أول الثانية رطب في آخرها وقيل: بل الحلو منه حارّ في الأولى. وبزره اليابس وأصله مجففان في الأولى والنضيج لطيف والفج[1] كثيف في طبع القثاء وهو: مفتح جال مدر غسّال، ينفع من حصاة الكلي والمثانة، وينقي الجلد من الوسخ، وينفع الكلف والبرش والنمش والبهق، ويستحيل إلى أي خلط وافق في المعدة[2].

جاء عن ابن عباس، عن النبي ﷺ قال: في البطيخ عشر خصال: هو طعام، وشراب، ويغسل المثانة، ويقطع الأبردة، وهو ريحان، وأشنان، ويغسل البطن، ويكثر الجماع، وينقي البشرة[3].

روي عن ابن أبي عمير، عمّن ذكره، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: كلوا البطيخ فإنّ فيه عشر خصال مجتمعة هو شحمة الأرض لا داء فيه ولا غائلة، وهو طعام، وهو شراب، وهو فاكهة، وهو ريحان، وهو إشنان، وهو أدم، ويزيد في الباه، ويغسل المثانة، ويدرّ البول[4].

والبطيخ نافع للحميات المحرقة، ويضر بالمشايخ وباردي المزاج[5].

---

(١) الفج بالكسر، والفجاجة بالفتح: النيء الذي لم ينضج من الفواكه.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٥.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣/١٩٥/ح٩،عن الفردوس .

(٤) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٦، عن الخصال: ٤٤٣.

(٥) قاموس الغذاء: ٧١.

جاء عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: البطيخ على الريق يورث الفالج[١].

وقال الصادق عليه السلام: أكل البطَيخ على الرِيق يورث الفالج[٢].

وورد عن أبي الحسن الثالث عليه السلام إنّه قال يوماً: إنّ أكل البطيخ يورث الجذام، فقيل له: أليس قد أمن المؤمن إذا أتى عليه أربعون سنة من الجنون والجذام والبرص؟ قال: نعم ولكن إذا خالف المؤمن ما أمر به ممن آمنه لم يأمن أن تصيبه عقوبة الخلاف[٣].

والبطيخ يسيء الهضم ويثير التخم والرياح والنفخ. ودفع ضرره أن يؤكل على خلو من المعدة ولا يؤكل بعده شيء.

وقالوا: أن بزره يدرّ البول أكثر من البطيخ نفسه وفيه من الجلاء أكثر من اللحم الذي يؤكل[٤].

○ البطيخ في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث قيل عن البطيخ الأخضر: إنّه مرطّب مليّن يطفئ الظمأ، يدرّ البول، يفيد المصابين بالرثية (الروماتيزم) يحفظ من التيفوئيد والإكثار منه يسبب عسر الهضم والأفضل أن يؤكل بين الوجبات وليس بعد الطعام مباشرة.

وجاء في تحليله أنه غني بفيتامين (ج = C) فقير بفيتامين (أ = A) فيه ٩٠ ـ ٩٣٪ ماء و٦ ـ ٨٪ سكر وقليل من حمض النيكوتينك (فيتامين ب ب) كما فيه فوسفور وكبريت وبوتاس وصودا وكلور.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٤، عن المحاسن: ٥٥٧.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٦، عن مكارم الأخلاق: ٢١١، وعن الخصال: ٤٤٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٦، عن تحف العقول: ٤٨٣.

(٤) قاموس الغذاء: ٧١.

وبذوره مغذيّة وفيها مواد دهنية ٤٣٪ و١٥،٧٪ سكر و٢٧،١٪ بروتين وقيل: أن العالم الياباني الدكتور «شونيشير وإيما مورا» الأستاذ في جامعة كيوتو قد استخرج هرموناً سائلاً من بذور البطيخ الأخضر يساعد على مضاعفة أحجام الخضر والنباتات الأخرى بحيث يصبح حجمها عشرة أضعاف الحجم العادي[١].

○ البطيخ الأصفر: Le melon (The meelon)

البطيخ الأصفر كان معروفاً لدى الرومان والمصريين القدماء ووصل إلى أوروبة في القرن السابع عشر. وتزرع في معظم الدول أنواع منه، وبخاصة في البلدان الدافئة. يسمى في الشام ومصر: الشمّام والقاوون، وهذه كلمة تركيّة وكان يسمى في مصر والشام: الصيني ويعرف في مصر النوع الصغير الغير ناضج: بالعجّور والجيّد منه الثقيل الخشن: الأصفر.

ويصفه الطب الحديث، بأنّه غذاء غني ببعض الفيتامينات، ويستحسن تناوله في أول الأكل، وهو لا يهضم بسهولة. وبما أنّه مغذٍ فهو دافع للجوع، ويفيد في أنظمة النحافة، ولا ينصح بتناوله للأشخاص المصابين بالتهاب المعدة والأمعاء[٢].

وورد عن الرضا، عن أبيه، عن جدّه عليهم السلام أنّ أمير المؤمنين عليه السلام أخذ بطيخة ليأكلها، فوجدها مرّة فرمى بها، وقال: بُعداً وسحقاً. فقيل له: يا أمير المؤمنين ما هذه البطيخة؟ فقال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: إنّ الله أخذ عقد مودتنا على كل حيوان ونبات، فما قبل الميثاق كان عذباً طيباً وما لم يقبل الميثاق كان ملحاً زعاقاً[٣].

---

(١) قاموس الغذاء: ٧٢.

(٢) قاموس الغذاء: ٧٣.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٧، عن علل الشرائع: ٢/ ١٤٨.





(الشكل ٢٢) ١_ البطيخ الأحمر
٢_ البطيخ الأصفر

بابُ الجوز واللّوز
وأكل الجوز مع الجبن

الجوز

Le noyer (the Wulreit tree)

جنس شجر مثمر من الفصيلة الجوزية من ذوات الفلقتين عديدة التويجات. وهو جميل المنظر كبير الحجم يعمّر طويلاً ـ وهو وفير الإنتاج يزرع في أي مكان ـ وينمو في التربة الغنية بالطمي.

ومن أنواعه:

١ ـ الجوز الأسود: الذي ينمو في الغابات الشرقيّة من الولايات المتحدة الأمريكيّة.

٢ ـ الجوز الأرمد: الذي يعيش في أمريكا الشمالية وغيرها. وهو أغنى أنواع الجوز بالدهون ويستعمل في صناعة الحلويات.

٣ ـ الجوز الإنكليزي: وهو يوجد في إيران والصين ومناطق أخرى من آسيا وفي جنوب أوروبا وهو ممتاز.

قيل: أن موطن الجوز الأصلي كان في القارة الآسيوية.

إن ثمر الجوز كان ثميناً في القرون الوسطى. ومعتبراً من الأغذية العظيمة وبخاصة في أيام الشتاء[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٥٤.

○ الجوز في الطب القديم:

لقد عرف العرب الجوز منذ القديم. وتحدثت عنه كتبهم. ووصفه أطباء العرب، فقالوا: إنّه عسر الهضم رديء للمعدة، والمربى منه بالعسل نافع للمعدة الباردة. والرطب منه أجود[١].

قال: قال أبو عبد الله عليه السلام: الجبن والجوز في كل واحد منهما الشفاء، فإن افترقا كان في كل واحد منهما الداء[٢].

بيان: قال المجلسي رحمه الله: قد يخص هذا بالجبن الطري غير المملوح. فإنّه الشايع في تلك البلاد، وهو بارد. يعدله الجوز بحرارته[٣].

ـ والجوز شديد الحرارة والإسخان يورّم اللوزتين ويخرج بثوراً في الفم ـ إن كثر أكله ـ ويصلحه أكل الرمان الحامض بعده. وإن قلي ونزعت قشرته كان أصلح. والعتيق منه لا يصلح أكله. والرّطب منه ينفع من الكلف وتشنج الوجه[٤].

جاء عن أبي عبد الله، عن آبائه عليهم السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: أكل الجوز في شدة الحر يهيج الحر في الجوف، ويهيج القروح في الجسد، وأكله في الشتاء يسخن الكليتين ويدفع البرد[٥].

وقشر الجوز الخارجي الطري: إذا طبخ عصيره مع العسل كان دواءً نافعاً جيداً لعلل الفم والحنجرة ـ وعصارة ورقه تفيد في أوجاع الأذن (قطرة)[٦].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٥٥.

(٢) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٨، عن المحاسن: ٤٩٧.

(٣) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٨.

(٤) قاموس الغذاء: ١٥٥.

(٥) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٨، عن المحاسن: ٤٩٧..

(٦) قاموس الغذاء: ١٥٤.

○ الجوز غذاء الإنسان:

يستفاد من خشبه الصلب الصالح للأثاث، كما يستفاد من ثمرته: الجوزة فائدة كبرى في الغذاء والدواء. ولقد شبّه القدماء (الجوزة) برأس الإنسان وقالوا: إنّ القشرة الخضراء الطرية هي كجلدة الرأس ذات الشعر، والقشرة القاسية هي كجمجمة. والقشرة الرقيقة الداخلية هي كأم الرأس «سحاءة الدماغ» والشطران المتساويان هما كنصفي كرة الدماغ.

واستنتجوا من هذا أنّ الجوزة خلقت من هذا الشكل، لتكفل شفاء علل الرأس وآلامه.

ـ وفي الغذاء لا ينازع أحد في القيمة الغذائية الكبرى التي يتمتع بها الجوز. وكمثال على ذلك: إنّ /٥٠٠/ غ من الجوز المقشور اليابس تحوي /٣٥٠٠/ حروري، يعني أنّ هذه الكمية تزود الإنسان بقوة غذائية لمدة /٤٨/ ساعة، ولكن هذه الكمية من الجوز لا يتحملها جهاز الهضم دفعة واحدة لأن الجوز صلب الهضم بقدر ما هو مغذٍ، فهو قد يهيّج الأمعاء كما يلهب اللسان وسقف الحلق وهذا يحدث أيضاً في حالة تناول مثل هذا المقدار من الجوز الأخضر.

إنّ الجوز لا يحوي سكراً ولا ماءً. بل مواد دسمة بكميات كبيرة (كزيت الجوز) والبروتينات التي تشبه بروتينات اللحم. وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم، واللحم الذي يقدم في مطاعم الطب الطبيعي هو خليط من الجوز وبعض الحبوب المهروسة[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ١٥٥.

جاء عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ثلاث لا يؤكلن ويسمّن، وثلاث يؤكلن ويهزلن. فأما اللواتي يؤكلن ويهزلن: فالطلع والكسب والجوز، وأما اللواتي لا يؤكلن ويسمّن: فالنورة والطيب، ولبس الكتان(١).

ـ يضاف إلى ذلك إنّ الجوز غني أيضاً بالفيتامينات والأملاح المعدنية فيه من الفوسفور ما يوجد في البيض والكبد والسمك والأرز. وفيه من فيتامينات (ب) و(ج) أكثر مما في التفاح ولكنه فقير بفيتامين (آ) وفي كل (١٠٠) غ منه (٥٠٠) مغ من الفوسفور و(٦٨٠) مغ من البوتاس(٢).

○ الجوز في الطب الحديث:

وفي الطب الحديث يسمح بتناول الجوز للأطفال لاحتوائه على فيتامينات (د) و(آ) والكالسيوم والحديد والزنك، فيفيد في مقاومة الكساح وفقر الدم وينشط النمو، ولكن بشرط ألا يتناولوا كثيراً منه وأن يجيدوا مضغه. والأفضل أن يعطى لهم مع الكريما والكاتوا والنوغا.

ويسمح بتناوله أيضاً للمصابين بالسكري، وللذين يشتغلون كثيراً بعقولهم (بشرط أن يتحمله جهازهم الهضمي). وهو يفيد المصابين بأعراض الصدر، والإمساك، والدود، والعمال، والرياضيين وذوي الأعمال المرهقة بشرط أن تكون معدهم وأكبادهم سليمة(٣).

جاء عن الصادق عليه السلام قال: أربعة أشياء تجلو البصر وينفعن ولا يضررن، فسئل عنهن، فقال: السعتر والملح إذا اجتمعا، والنانخواء والجوز إذا اجتمعا.

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٨، عن المحاسن: ٤٥٠.

(٢) قاموس الغذاء: ١٥٥.

(٣) قاموس الغذاء: ١٥٦.

قيل له: ولما يصلح هذه الأربعة إذا اجتمعن؟ قال: النانخواء والجوز يحرفان البواسير، ويطردان الرياح، ويحسنان اللون ويخشنان المعدة، ويسخنان الكلى، والسعتر والملح يطردان الرياح من الفؤاد، ويفتحان السدد، ويحرقان البلغم، ويدران الماء، ويطيبان النكهة، ويلينان المعدة، ويذهبان بالريح الخبيثة من الفم، ويصلبان الذكر[1].

ويمنع الجوز عن ذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى وقرحة المعدة والمغص وعسر الهضم والبدينين لأنه يزيد في سمنتهم والمصابين بالتهاب الحلق واللثة. وهناك وصفات مفيدة تصنع من أوراق الجوز وزيته نجملها بما يلي:

- لإسقاط الدودة الوحيدة وغيرها يؤخذ زيت الجوز مع البطاطا.
- زيت الجوز مع زيت الياسمين يخففان الأوجاع ويقويان العضلات.
- لعلاج البثور والتهاب الأجفان تغسل بمغلي أوراق الجوز ـ يابسة أو خضراء.

ويفيد كذلك في شفاء بعض الأمراض الجلدية غسلاً، ويقوي الشعر ويجعله ناعماً ويقطع السيلانات المهبلية عند المرأة حقنة (٢٠غ في ليتر ماء).

- شرب مغلي قشر الجوز الأخضر (٣٠ غ في ليتر ماء. وقليل من السكر) ويفتح الشهية للطعام، ويقوي الجسم.
- منقوع ورق الجوز (٢٠ ـ ٣٠غ في ليتر ماء) يفيد ضد السل وفقر الدم وأمراض العظام، ويستعمل من الخارج لغسل العيون فينشطها ويفيد في الأكزيما[2].

---

(١) بحار الأنوار: ٦٣ / ١٩٨، عن مكارم الأخلاق: ٢١٨.

(٢) قاموس الغذاء: ١٥٦.

○ اختيار الجوز وحفظه:

يختار الجوز الذي لون قشرته الخارجيّة أسمر فاتح ولامع والقشرة مغلقة تماماً. ولأجل حفظه يحسن طمره في الرمل. بحيث تكون طبقة من الرمل وطبقة من الجوز ولإعادة مظهر الجدّة إلى الجوز بقشره ينقع في ماء مغلي مع الملح عدة دقائق ثم في ماء بارد، وفي اليوم الثاني يزال القشر وينقع مدة في الحليب[1].

(١) قاموس الغذاء: ١٥٧.

اللّوز

Lamondier (the almond - tree)

شجر مثمر من فصيلة الورديات التي تشمل أكثر أشجار الفواكه كالمشمش والكرز والسفرجل والدراقن وغيرها ويسمى اللوز والمنج والمزج.

شجر اللوز نوعان:

١-نوع بزره /مر/: لا يصلح للغذاء.

٢-نوع بزره /حلو/: يؤكل ويتوطن شرقي منطقة البحر المتوسط وهو يزرع منذ قرون عديدة في كثير من المناطق وله أصناف لا تحصى، وثمرته: اللوزة لبعضها غلاف رقيق مثل الورق ولبعضها غلاف صلب سميك، وللبذرة الداخلية قشرة رقيقة، يقشر بنقع البذرة في ماء مغلي مدة من الوقت.

ووصف اللوز في المعاجم العربية القديمة بأنه «عربي في بلاد العرب كثيراً».

ولفظ اللوز: اسم للجنس، الواحدة: لوزة. وأرض ملازة: فيها أشجار من اللوز، وقيل: اللوز صنف من المزْج، والمزج ما لم يوصل إلى أكله إلا

بكسر. وقيل: المزج: هو اللوز المر. ومن أسماء اللوز «القُمْـروص» وأخذ منه فعل، فيقال: قَمْرَصَ الرجل أي أكل اللوز[١].

○ اللوز في الطب القديم:

أكثر أطباء العرب والأطباء القدماء من الحديث عن اللوز وفوائده الغذائية والعلاجيّة وأهم ما قالوه:

اللوز الحلو: ينقي الصدر ويفتح السدد والربو وينقي الرئة، ومع مثله من السكر ونصفه من الزبيب اليابس يقطع السعال المزمن، وملازمة أكل اللوز تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتقوي الأعضاء وتحفظ جوهر الدماغ، واللوز المقشور أسهل هضماً، والمربى أعظم في التغذية والتسمين وإصلاح الكلى، ودهنه ألطف من ذلك كله، والأخضر يشدّ اللثة ويقوّي المعدة.

ـ وإذا أكل اللوز بقشره قبل أن يتصلب ويشتد سكّن ما في الفم واللثة من الحرارة. واللوز الطري: يصلح بلة المعدة. وإن قلي يابساً ليّن الحلق. لكنه ثقيل على المعدة. وإن أكل بالسكر زاد في المني وسهّل انهضامه.

أما اللوز المر: فلا شيء يعادله في إزالة الأخلاط الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة وأمراض الطحال والكبد واليرقان والسدد، بالعسل، والقولنج، والمغص بماء العسل أكلاً. وهو يجلو النمش والكلف إذا طبخ أصل شجره ووضع على الوجه، وهو ينفع من وجع الأذن إذا قطر زيته فيها. وغسل الرأس يمنع الحزاز، وهو يقوي البصر، وينفع من الحكة، ويفتح سدد الكبد، ويعين على نفث الأخلاط الغليظة من الصدر والرئة[٢].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٤٠.

(٢) قاموس الغذاء: ٦٤١.

○ اللوز غذاء ودواء:

ظهر من تحليل اللوز أن الأخضر منه يحوي من الماء ٨٨٪ واليابس ٤،٤٠ ومن المواد الآزوتية: الأخضر ٥،٦٧ واليابس: ١٨،١.

ومن المواد الدسمة: الأخضر: ٢،١٩ واليابس: ٥٤،٢١.

ومن السكر: الأخضر: ٠،٤٢.

ومن المواد المختلفة: الأخضر: ٢،٧٩ واليابس: ١٨.

ومن الألياف: الأخضر: ٠،٣٩ واليابس: ٢،٨.

ومن الرماد: الأخضر: ٠،٩٦ واليابس: ٢،٥٪.

وفيه من الزيوت من ٥٥ ـ ٧٥٪.

ومن الأملاح المعدنية الكالسيوم والفوسفور والبوتاس والكبريت والمنغنيز.

ومن الفيتامينات /آ/ ٥،٨ وحدة دولية في الغرام الواحد و/ب/ ٠،٦ وحدة دولية من الغرام ـ وكل مئة غرام من اللوز تعطي /٦٠٦/ حروريات.

واللوز أغنى من الجوز والبندق وفستق العبيد بفيتامينات /آ و ب/.

أما خصائصه: فهو غذاء متوازن ومغذٍ جداً ومنشّط وبخاصة الأعصاب واليابس منه ينوب مناب اللحم لدى بعض الأشخاص وهو مرمّم للجسم ومطهر للأمعاء ويهضم جيداً إذا حُمّص قليلاً.

ـ **استعمالاته الداخليّة:** يستعمل اللوز داخلياً: للحوامل والمرضعات والرياضيين ولمرضى الأعصاب وللمصابين بالوهن الجثماني والعقلي والالتهابات وتشنجات الحلقوم وطرق التنفس ولمرضى الجهاز البولي والمعدة والأمعاء والحصى والسل والناقهين، والمعرّضين للأمراض، وللمصابين بالإمساك والتعفن الأمعائي ومرض السكري.

ـ ويفيد اللوز في تقوية الدماغ والنخاع الشوكي والجهاز العصبي والنظر. ويفتح مجاري البول ويكافح الأرق.

ـ ويقول الطبيب الأستاذ (باراندیل) مدير مخابر «فيتري» أنه أعاد القوة إلى شخص ضعيف بإعطائه مزيجاً من مسحوق اللوز والتين.

ـ وحليب اللوز يعطى للمصابين بالتشنّج والتهاب المعدة والأمعاء ومسالك البول وخفقان القلب ونوبات السعال.

ـ وزيت اللوز يعطى ضد الخناق الصدري والسعال المتناوب، ويعطى ثلاث ملاعق كبيرة منه بين وجبات الطعام لإنزال الرمال البوليّة.

ـ ولمعالجة الأكزيما والحروق وأمراض الجلد تدهن بزيت اللوز. ولآلام الأذن تنقط قطرات من دهن اللوز في الأذن.

ـ ولمعالجة إلتهاب عضلة الشرج وتخفيف آلام البواسير تدهن بمزيج من زيت اللوز بالبيض. ومستحلب اللوز يغلى مع القمح فيكون غذاء للأطفال. وورق اللوز الحلو مع زهره يفيد في طرد الدود وإدرار البول (يغلى ٣٠غ من الورق بالماء مع ١٥غ من الزهر ويشرب).

هذا ويستعمل اللوز المر في الطب بشكل كمّادات توضع على أماكن آلام الصداع والمغص المعدي، مغص الكلى، مغص الكبد، الروماتيزما.

ومعجون اللوز المر يستعاض به عن الصابون لغسل الأكزيما. ولإزالة النمش الجلدي ورائحة الرجلين والإبط[1].

---

(١) قاموس الغذاء: ٦٤٢.





(الشكل ٢٣) ١_ اللوز
٢_ الجوز

المحتويات